



## Actividades vacacionales

### ▶ GRANJA ESCUELA DE VERANO 2016 TURNO 6

Actividad de 8 días, de lunes a viernes, en la que l@s niñ@s van a dormir a sus casas, existe una ruta de autobús con distintas paradas por Zaragoza y también servicio de madrugadores desde las 8 de la mañana. Se desarrollan actividades y tareas propias de la granja: con los animales (ordeñar, esquila, darles de comer, recoger huevos¿) o en el huerto (plantar, hacer semilleros, recolección¿) así como otro tipo de actividades: talleres artesanales y de cocina, juegos, actividades de naturaleza y medio ambiente, actividades sobre cultura y tradición popular¿.

**29/08/2016 - 07/09/2016. Horario:** Duración de la actividad (sin contar el tiempo de transporte o el servicio de madrugadores): de 10 a 17,30 h. **Dirigido a:** niños y niñas de 4 a 13 años. **Precio:** 342/304 euros. Precios con transporte, existen distintos precios si no se usa el transporte o se utiliza el servicio de madrugadores. Descuento para hermanos. **Web de la actividad:** [www.lagranjaescuela.com](http://www.lagranjaescuela.com)  
**Inscripciones del:** 14/05/2016 **al:** 26/08/2016.

+ info: **GRANJA ESCUELA LA TORRE.** Cº de la Marina, 25. **Tel.** 976 344 097. **Móvil** 656 873 070. [latorre@lagranjaescuela.com](mailto:latorre@lagranjaescuela.com) - [www.lagranjaescuela.com](http://www.lagranjaescuela.com) - **Horario:** lunes a sábado, de 9 a 20 h.



## Deporte

### ▶ YOGA TERAPÉUTICO Y TÉCNICAS DE RELAJACIÓN

Relaja tu cuerpo y tu mente, a través de unos ejercicios sencillos, corporales y de respiración, también aprenderemos distintas técnicas de relajación, para apaciguar la mente. Indicado para todo tipo de personas, en especial aquellas con Ansiedad, estrés, dolores musculares, desintoxicación de hábitos, y que quieran crecer interiormente. Dirigido a jóvenes, hombres y mujeres, en general.

**Hasta 30/06/2016. Lugar:** Centro Social San Antonio. C/ Fray Julián Garás, 1 duplicado. **Tel.** 976 371 628. **Horario:** martes y jueves de 17,15 h a 18,30 h  
sábados de 10,30 a 12 h. **Dirigido a:** todo tipo de personas. **Precio:** Una hora y media, pago curso completo 207.-? (23?/mes, 9 meses), pago trimestral 84.-? (28?/mes). Cuota socia 15.-?/año. Horarios flexibles entre centros y actividades. Mínimo grupo 10 personas Dos horas y media semanales, pago curso completo 292.-? (32.44.-?/mes), pago trimestral 135.-? (45.-?/mes). Traed ropa cómoda. No hace falta experiencia previa. Dirigido a jóvenes, mujeres, hombres. Inscripciones durante todo el curso aunque se recomienda del 1 al 15 de septiembre. Nivel iniciación. **Dirección de inscripción:** Asociación A.G.U.A. c/ Maestro Estremiana 6, 3ºdcha. **Tel.** 976278414-645693949. [asociacionagua@gmail.com](mailto:asociacionagua@gmail.com). **Inscripciones hasta:** 30/04/2016. **Horario:** 1.-Presencial: Centro Social San Antonio, C/ Fray Julián Garás 1 (sector Cuellar) los jueves de 11h a 12h o Casa de la Mujer, c/ Don Juan de Aragón 2, Viernes de 17h a 19h 2.-Por teléfono: De lunes a jueves, de 9h a 14h y de 17h a 20h al 976278414-645693949. Viernes de 9h a 14h al 976278414-645693949 y de 17h a 19h al 976726040 3.-Enviando correo electrónico [asociacionagua@gmail.com](mailto:asociacionagua@gmail.com) 4.-Descargar ficha <http://www.asociacionagua.org>, y enviar por @. [www.asociacionagua.org](http://www.asociacionagua.org)

### ▶ YOGUILATES (YOGA MÁS PILATES)

Combina los ejercicios de Pilates con la respiración y la relajación del Hatha Yoga. Indicado para personas activas que deseen tranquilizar y fortalecer el cuerpo, o aquellas que deseen apaciguar la mente. Ideal para mantener la espalda en buen tono, y desarrollar todos los músculos en general. No hace falta experiencia previa.

**Hasta 30/06/2016. Lugar:** Centro Social San Antonio. C/ Fray Julián Garás, 1 duplicado. **Tel.** 976 371 628. **Horario:** lunes y miércoles de 17,30 a 18,30 h. **Dirigido a:** Todo tipo de personas. **Precio:** 2 horas semanales, pago curso completo 234? (26.-?/mes, 9 meses), pago trimestral 108.-? (36.-?/mes). Cuota socia 15.-?/año. Horarios flexibles entre centros y actividades. Mínimo grupo 10 personas. Traed ropa cómoda. No hace falta experiencia previa. Dirigido a jóvenes, mujeres, hombres. Inscripciones durante todo el curso aunque se recomienda del 1 al 15 de septiembre. Nivel iniciación. **Dirección de inscripción:** Asociación A.G.U.A. c/ Maestro Estremiana 6, 3ºdcha. **Tel.** 976278414-645693949. [asociacionagua@gmail.com](mailto:asociacionagua@gmail.com). **Inscripciones hasta:** 30/04/2016. **Horario:** 1.-Presencial: Centro Social San Antonio, C/ Fray Julián Garás 1 (sector Cuellar) los jueves de 11h a 12h o Casa de la Mujer, c/ Don Juan de Aragón 2, Viernes de 17h a 19h 2.-Por teléfono: De lunes a jueves, de 9h a 14h y de 17h a 20h al 976278414-645693949. Viernes de 9h a 14h al 976278414-645693949 y de 17h a 19h al 976726040 3.-Enviando correo electrónico [asociacionagua@gmail.com](mailto:asociacionagua@gmail.com) 4.-Descargar ficha <http://www.asociacionagua.org>

asociacionagua.org, y enviar por @. [www.asociacionagua.org](http://www.asociacionagua.org) **SIN** barreras

+ **info:** **ASOCIACIÓN DE MUJERES AGUA.** Maestro Estremiana, 6, 3º dcha. **Tel.** 976 278 414. **Móvil** 645 693 949. [asociacionagua@gmail.com](mailto:asociacionagua@gmail.com) - [www.asociacionagua.org](http://www.asociacionagua.org) - **Horario:** de lunes a jueves, de 9 a 14 y de 17 a 20 h. Viernes, de 9 a 14 y de 17 a 20 h llamar al 976 726 040 y preguntar por asociaciones.

### ► PATINAJE

Aprende, practica y diviértete sobre ruedas.

**Hasta 30/04/2016. Lugar:** IES Andalán. C/ París, 1. **Tel.** 976 281 943. **Horario:** Lunes de 16-17h. **Precio:** 14 euros al mes. **Inscripciones hasta:** 30/04/2016.

+ **info:** **PIEE DEL IES ANDALÁN.** París, s/n. **Tel.** 976 281 943. [pieeandalan@zaragoza.es](mailto:pieeandalan@zaragoza.es) - **Horario:** de lunes a viernes, de 15 a 19 h; lunes, martes y jueves, de 9,30 a 13 h.



## Conferencias y otros

### ► NUEVOS ENTORNOS DE APRENDIZAJE

Conferencia por: Ewan McIntosh. Fundador de NoTosh Limited.

**27/04/2016. Lugar:** Centro Cultural Ibercaja Patio de la Infanta. C/ San Ignacio de Loyola, 16. **Tel.** 976971926. **Horario:** 19 h. **Precio:** Gratuito previa inscripción.

+ **info:** **IBERCAJA OBRA SOCIAL.** Pza. de Basilio Paraíso, 2. <http://obrasocial.ibercaja.es>



## Exposiciones

### ► FOTOGRAFÍA DE LA NATURALEZA CON ASAFONA

ASAFONA, Asociación Aragonesa de Fotógrafos de Naturaleza, expone en el Centro de Documentación del Agua y el Medio Ambiente, una colección de imágenes sobre fauna, flora y paisajes de Aragón. Con ellas quieren acercarnos a nuestra biodiversidad y a la riqueza de Aragón, una puesta en valor de nuestros recursos para que, por medio de su conocimiento, aprendamos a respetarlos y conservarlos.

**Hasta 07/05/2016. Horario:** lunes a viernes de 9,30 a 20,30 h. Sábados de 9,30 a 13,30 h. **Precio:** gratuita. **Web de la actividad:** <http://asafona.es/blog/> [www.zaragoza.es/ciudad/medioambiente/centrodocumentacion](http://www.zaragoza.es/ciudad/medioambiente/centrodocumentacion)

+ **info:** **CENTRO DE DOCUMENTACIÓN DEL AGUA Y EL MEDIO AMBIENTE.** Pº Echegaray y Caballero, nº 18. **Tel.** 976 726 087. [cdama-gestion@zaragoza.es](mailto:cdama-gestion@zaragoza.es) - [www.zaragoza.es/ciudad/medioambiente/centrodocumentacion](http://www.zaragoza.es/ciudad/medioambiente/centrodocumentacion) - **Horario:** de lunes a viernes, de 9,30 a 20,30 h; sábados de 9,30 a 13,30 h.

### ► XXI EXPOSICIÓN DE ARTE CONTEMPORÁNEO-ASPANO

El IAACC Pablo Serrano acoge la XX edición de la exposición colectiva de Aspanoa. Como viene haciendo en los últimos años, y de la mano del mundo del arte aragonés, la asociación, en colaboración con la dirección general de Cultura del Gobierno de Aragón y de la Obra Social de Ibercaja, organiza esta iniciativa para recaudar fondos para la ONG.

**26/04/2016 - 06/05/2016. Lugar:** IAACC Pablo Serrano. Pº María Agustín, 20. **Tel.** 976280659. **Horario:** Martes a sábado de 10 a 14 y de 18 a 21h. Domingos y festivos de 10 a 14h. **Precio:** gratuita. **Web de la actividad:** <http://www.aspanoa.org>

+ **info:** **MUSEO PABLO SERRANO IAACC.** Pº María Agustín, 20. **Tel.** 976 280 659. [mpabloserrano@aragon.es](mailto:mpabloserrano@aragon.es) - [www.iaacc.es](http://www.iaacc.es) - **Horario:** de martes a sábado, de 10 a 14 y de 18 a 21 h.

### ► MUJERES EN LA PLÁSTICA ESPAÑOLA

Fatales y perversas. Mujeres en la plástica española.

**21/04/2016 - 17/07/2016. Lugar:** Paraninfo de la Universidad de Zaragoza. Pza. Basilio Paraíso, 4. **Tel.** 976761994. **Horario:** Lunes a sábado de 11 a 14 y de 17 a 21h. **Precio:** gratuita.

+ info: **PARANINFO UNIVERSITARIO**. Pza. Basilio Paraiso, 4.



## Música

### ► MUCK AND THE MIRES

**27/04/2016. Lugar:** Sala de Música. La Lata de Bombillas. C/ Marçà Moliner, 7. España. **Tel.** 656230597. **Horario:** 21 h. **Precio:** 10 euros. **Web de la actividad:** <http://www.muckandthemires.com>

+ info: **LA LATA DE BOMBILLAS**. María Moliner, 7. **Tel.** 976 259 855. [lalatadebombillas@gmail.com](mailto:lalatadebombillas@gmail.com) - [www.facebook.com/lalatadebombillas](http://www.facebook.com/lalatadebombillas)



## Otros

### ► MEDIOAMBIENTE Y DESARROLLO

Proyecto de Educación para el Desarrollo de Familias Unidas.

**26/04/2016 - 14/05/2016. Horario:** Lunes a viernes de 18 a 21h. Sábados de 11 a 13,30 y de 18 a 21h. **Precio:** gratuita. **Web de la actividad:** <http://www.fundacionfamiliasunidas.org>

+ info: **CENTRO JOAQUÍN RONCAL**. San Braulio, 5-7. **Tel.** 976 290 301. [informacion@joaquinroncal.org](mailto:informacion@joaquinroncal.org) - [www.joaquinroncal.org](http://www.joaquinroncal.org) - **Horario:** de lunes a sábado, de 9 a 14 y de 17 a 21 h. Domingos y festivos, cerrado.



## Cursos y talleres

### ► INGLÉS PARA LA PUEBA DE SELECTIVIDAD

Curso para preparar Inglés para la prueba de selectividad.

**07/05/2016 - 11/06/2016. Lugar:** varios centros cívicos. **Horario:** sábados de 11 a 12:30. **Precio:** 60€ el curso. **Web de la actividad:** [www.fitnessysalud.es](http://www.fitnessysalud.es) **Dirección de inscripción:** Miguel De Unamuno. **Tel.** +34615054755. [esmeraldajon@gmail.com](mailto:esmeraldajon@gmail.com). **Inscripciones hasta:** 30/04/2016. **SIN** barreras

+ info: **A.A. DEL FITNESS Y LA SALUD**. Miguel De Unamuno,3. **Tel.** +34615054755. **Móvil** +34615054755. [info@fitnessysalud.es](mailto:info@fitnessysalud.es) - [www.fitnessysalud.es](http://www.fitnessysalud.es) - **Horario:** De 15 a 20h.

### ► DISEÑO GRÁFICO

Curso de nivel básico para el diseño gráfico de carteles, tarjetas, folletos. Programa Illustrator CS6.

**30/04/2016 - 14/05/2016. Horario:** sábados, de 10 a 13,30 h. **Dirigido a:** personas aficionadas al diseño gráfico. **Precio:** 40 euros. **Web de la actividad:** [www.agrupacionartisticaaragonesa.net](http://www.agrupacionartisticaaragonesa.net) **Inscripciones hasta:** 28/04/2016. **SIN** barreras

+ info: **AGRUPACIÓN ARTÍSTICA ARAGONESA**. Mariano Lagasca, 23. **Tel.** 976 224 227. [secretaria@laagrupacion.net](mailto:secretaria@laagrupacion.net) - [www.laagrupacion.net](http://www.laagrupacion.net) - **Horario:** de lunes a sábado, de 18 a 21 h.

### ► TALLER DE MEDITACIÓN

La presencia en el ahora, habitando tu cuerpo.

**04/05/2016. Lugar:** Centro Social San Antonio. C/ Fray Julián Garás, 1 duplicado. **Tel.** 976 371 628. **Horario:** sábado de 11 a 13 h. **Dirigido a:** población en general. **Precio:** gratuita. **Web de la actividad:** [www.asociacionagua.org](http://www.asociacionagua.org) **Dirección de inscripción:** Asociación Cultural A.G.U.A. Maestro Estremiana, 6, 3º dcha. **Tel.** 976278414-645693949. [asociacionagua@gmail.com](mailto:asociacionagua@gmail.com). **Inscripciones hasta:** 03/05/2016. **Horario:** 1- Enviar mensaje a [asociacionagua@gmail.com](mailto:asociacionagua@gmail.com) 2- Llamar por teléfono, al 976278414, y al 645693949 de lunes a viernes de 9 h a 14 h, y de 17 h a 20 h, 3- Descargar ficha [www.asociacionagua.org](http://www.asociacionagua.org). [www.asociacionagua.org](http://www.asociacionagua.org) **SIN** barreras

+ info: **ASOCIACIÓN CULTURAL A.G.U.A.** Maestro Estremiana, 6, 3º dcha. **Tel.** 976 278 414. **Móvil** 645 693 949. [asociacionagua@gmail.com](mailto:asociacionagua@gmail.com) - [www.asociacionagua.org](http://www.asociacionagua.org) - **Horario:** atención telefónica, de lunes a viernes, de 9 a 14 h y de 17 a 20 h. Presencial, viernes, de 17 a 19 h, en la Casa de la mujer (Don Juan de Aragón, 2).

### ► BAILES POPULARES

Aprende a bailar el boggie, cha-cha-cha, rock and roll, polka, chotis.... en grupo reducido y ambiente distendido.

**Hasta 30/06/2016. Lugar:** Asociación Tutelar Asistencial de Minusválidos. C/ J. Octavio de Toledo, 2. **Tel.** 976235010. **Dirección de inscripción:** Asociación Cultural Q-damos. Avda Santa Isabel nro.18 local. **Tel.** 658991764. [asociacionqdamos@gmail.com](mailto:asociacionqdamos@gmail.com). **Inscripciones hasta:** 30/04/2016.

+ **info:** ASOCIACION CULTURAL Q-DAMOS. Avda. Santa Isabel, 18. **Móvil** 658 991 764. [asociacionqdamos@gmail.com](mailto:asociacionqdamos@gmail.com) - <http://asociacionq-damos.simplesite.com> - **Horario:** Lunes a Jueves de 18 a 20 horas.

### ► BAILES LATINOS Y ZUMBA

Ofrece beneficios tanto para la salud física como para la salud mental: Aporta todos los beneficios del ejercicio aeróbico, desde mejorar la salud cardiovascular y reducir la presión arterial hasta aumentar la resistencia. Es un programa de ejercicio bien efectivo para quemar calorías. En una hora de Zumba se quema un promedio de 800 calorías. Funciona muy bien para perder peso de una manera divertida, ya que es fácil mantener la disciplina. Los movimientos de las coreografías ayudan a tonificar los músculos del cuerpo entero. Mejora el balance y la coordinación. Ayuda a liberar el estrés. Mejora la calidad de vida porque también es una actividad social.

**Hasta 30/06/2016. Lugar:** Centro Social San Antonio. C/ Fray Julián Garás, 1 duplicado. **Tel.** 976 371 628. **Horario:** martes y jueves de 18,45 a 19,45 h. **Dirigido a:** todo tipo de personas. **Precio:** 2 horas semanales, pago curso completo 234€ (26.-€/mes, 9 meses), pago trimestral 108.-€ (36.-€/mes). Cuota socia 15.-€/año. Horarios flexibles entre centros y actividades. Mínimo grupo 10 personas. Traed ropa cómoda. No hace falta experiencia previa. Dirigido a jóvenes, mujeres, hombres. Inscripciones durante todo el curso aunque se recomienda del 1 al 15 de septiembre. Nivel iniciación. **Dirección de inscripción:** Asociación A.G.U.A. c/ Maestro Estremiana 6, 3ºdcha. **Tel.** 976278414-645693949. [asociacionagua@gmail.com](mailto:asociacionagua@gmail.com). **Inscripciones hasta:** 30/04/2016. **Horario:** 1.-Presencial: Centro Social San Antonio, C/ Fray Julián Garás 1 (sector Cuellar) los jueves de 11h a 12h o Casa de la Mujer, c/ Don Juan de Aragón 2, Viernes de 17 a 19h 2.-Por teléfono: De lunes a jueves, de 9 a 14h y de 17 a 20h al 976278414-645693949. Viernes de 9 a 14h al 976278414-645693949 y de 17 a 19h al 976726040 3.-Enviando correo electrónico [asociacionagua@gmail.com](mailto:asociacionagua@gmail.com) 4.-Descargar ficha <http://www.asociacionagua.org>, y enviar por @. [www.asociacionagua.org](http://www.asociacionagua.org) **SIN** barreras

### ► ESPALDA FELIZ Y MOVIMIENTO ORGÁNICO

Liberación de patrones de movimiento condicionados. Relajando de esta manera las contracturas compulsivas, a través de movimientos eficientes y conscientes que nos hacen sentir bien en nuestro cuerpo, caminar mejor y soltar las tensiones, fortaleciendo y tonificando de una forma natural y suave.

**Hasta 30/06/2016. Lugar:** Centro Social San Antonio. C/ Fray Julián Garás, 1 duplicado. **Tel.** 976 371 628. **Horario:** lunes y miércoles de 18,45 a 19,45 h y de 11,15 a 12,15 h. **Dirigido a:** todo tipo de personas. **Precio:** 2 horas semanales, pago curso completo 234€ (26.-€/mes, 9 meses), pago trimestral 108.-€ (36.-€/mes). Cuota socia 15.-€/año. Horarios flexibles entre centros y actividades. Mínimo grupo 10 personas. Traed ropa cómoda. No hace falta experiencia previa. Dirigido a jóvenes, mujeres, hombres. Inscripciones durante todo el curso aunque se recomienda del 1 al 15 de septiembre. Nivel iniciación. **Dirección de inscripción:** Asociación A.G.U.A. c/ Maestro Estremiana 6, 3ºdcha. **Tel.** 976278414-645693949. [asociacionagua@gmail.com](mailto:asociacionagua@gmail.com). **Inscripciones hasta:** 30/04/2016. **Horario:** 1.-Presencial: Centro Social San Antonio, C/ Fray Julián Garás 1 (sector Cuellar) los jueves de 11h a 12h o Casa de la Mujer, c/ Don Juan de Aragón 2, Viernes de 17h a 19h 2.-Por teléfono: De lunes a jueves, de 9h a 14h y de 17h a 20h al 976278414-645693949. Viernes de 9h a 14h al 976278414-645693949 y de 17h a 19h al 976726040 3.-Enviando correo electrónico [asociacionagua@gmail.com](mailto:asociacionagua@gmail.com) 4.-Descargar ficha <http://www.asociacionagua.org>, y enviar por @. [www.asociacionagua.org](http://www.asociacionagua.org) **SIN** barreras

### ► ESPALDA SANA ELEMENTO PILATES

Mejora la espalda, consiguiendo un estado físico saludable. Dirigido a todo tipo de personas. Desarrolla tus glúteos, abdomen y piernas, con unos sencillos ejercicios, también fortalecerás la espalda. Dirigido a personas con problemas de espalda, sedentarismo y estrés. No hace falta experiencia previa. Dirigido a jóvenes, mujeres y hombres. Indicado por profesionales de la salud, y fisioterapeutas.

**Hasta 30/06/2016. Lugar:** Centro Social San Antonio. C/ Fray Julián Garás, 1 duplicado. **Tel.** 976 371 628. **Horario:** martes y jueves de 9,30 a 10,30 h y de 15,30 a 16,30 h. **Dirigido a:** Dirigido a jóvenes, mujeres, hombres. Inscripciones durante todo el curso aunque se recomienda del 1 al 15 de septiembre. Nivel iniciación. **Precio:** 2 horas semanales, pago curso completo 234€ (26.-€/mes, 9 meses), pago trimestral 108.-€ (36.-€/mes). Cuota socia 15.-€/año. Horarios flexibles entre centros y actividades. Mínimo grupo 10 personas. Traed ropa cómoda. No hace falta experiencia previa. **Dirección de inscripción:** Asociación A.G.U.A. c/ Maestro Estremiana 6, 3ºdcha. **Tel.** 976278414-645693949. [asociacionagua@gmail.com](mailto:asociacionagua@gmail.com). **Inscripciones hasta:** 30/04/2016. **Horario:** 1.-Presencial: Centro Social San Antonio, C/ Fray Julián Garás 1 (sector Cuellar) los jueves de 11h a 12h o Casa de la Mujer, c/ Don Juan de Aragón 2, Viernes de 17h a 19h 2.-Por teléfono: De lunes a jueves, de 9h a 14h y de 17h a 20h al 976278414-645693949. Viernes de 9h a 14h al 976278414-645693949 y de 17h a 19h al 976726040 3.-Enviando correo electrónico [asociacionagua@gmail.com](mailto:asociacionagua@gmail.com) 4.-Descargar ficha <http://www.asociacionagua.org>, y enviar por @. [www.asociacionagua.org](http://www.asociacionagua.org) **SIN** barreras

### ► TAICHI - CHIKUNG

Descubre y aprende esta técnica milenaria. La gimnasia de la serenidad, esta dirigida a aquellas personas que deseen fortalecer el cuerpo y la mente desde la paz interior a través de unos sencillos ejercicios, que pueden realizar todas las personas. Se fortalecen los músculos, consiguiendo una mayor apertura articular, y desarrollando la concentración. Trabajo con abanico y 18 movimientos. No hace falta experiencia previa. Indicado para todas las edades. Aconsejado por terapeutas de la salud, y fisioterapeutas.

**Hasta 30/06/2016. Lugar:** Centro Social San Antonio. C/ Fray Julián Garás, 1 duplicado. **Tel.** 976 371 628. **Horario:** lunes y miércoles de 10 a 11 h. **Dirigido a:** todo tipo de personas. **Precio:** 2 horas semanales, pago curso completo 234€ (26.-€/mes, 9 meses), pago trimestral 108.-€ (36.-€/mes). Cuota socia 15.-€/año. Horarios flexibles entre centros y actividades. Mínimo grupo 10 personas. Traed ropa cómoda. No hace falta experiencia previa. Dirigido a jóvenes, mujeres, hombres. Inscripciones durante todo el curso aunque se recomienda del 1 al 15 de septiembre. Nivel iniciación. **Dirección de inscripción:** Asociación A.G.U.A. c/ Maestro Estremiana 6, 3º dcha. **Tel.** 976278414-645693949. [asociacionagua@gmail.com](mailto:asociacionagua@gmail.com). **Inscripciones hasta:** 30/04/2016. **Horario:** 1.-Presencial: Centro Social San Antonio, C/ Fray Julián Garás 1 (sector Cuellar) los jueves de 11h a 12h o Casa de la Mujer, c/ Don Juan de Aragón 2, Viernes de 17h a 19h 2.-Por teléfono: De lunes a jueves, de 9 a 14h y de 17 a 20h al 976 278 414-645 693 949. Viernes de 9 a 14h al 976 278 414-64 5 693 949 y de 17 a 19h al 976 726 040 3.-Enviando correo electrónico [asociacionagua@gmail.com](mailto:asociacionagua@gmail.com) 4.-Descargar ficha <http://www.asociacionagua.org>, y enviar por @. [www.asociacionagua.org](http://www.asociacionagua.org) **SIN** barreras

### ► TAICHI - CHIKUNG

Descubre y aprende esta técnica milenaria. La gimnasia de la serenidad, esta dirigida a aquellas personas que deseen fortalecer el cuerpo y la mente desde la paz interior a través de unos sencillos ejercicios, que pueden realizar todas las personas. Se fortalecen los músculos, consiguiendo una mayor apertura articular, y desarrollando la concentración. Trabajo con abanico y 18 movimientos. No hace falta experiencia previa. Indicado para todas las edades. Aconsejado por terapeutas de la salud, y fisioterapeutas.

**Hasta 30/06/2016. Lugar:** Centro Social San Antonio. C/ Fray Julián Garás, 1 duplicado. **Tel.** 976 371 628. **Horario:** martes y jueves de 19 a 20 h. **Dirigido a:** todo tipo de personas. **Precio:** 2 horas semanales, pago curso completo 234€ (26.-€/mes, 9 meses), pago trimestral 108.-€ (36.-€/mes). Cuota socia 15.-€/año. Horarios flexibles entre centros y actividades. Mínimo grupo 10 personas. Traed ropa cómoda. No hace falta experiencia previa. Dirigido a jóvenes, mujeres, hombres. Inscripciones durante todo el curso aunque se recomienda del 1 al 15 de septiembre. Nivel iniciación. **Dirección de inscripción:** Asociación A.G.U.A. c/ Maestro Estremiana 6, 3º dcha. **Tel.** 976278414-645693949. [asociacionagua@gmail.com](mailto:asociacionagua@gmail.com). **Inscripciones hasta:** 30/04/2016. **Horario:** 1.-Presencial: Centro Social San Antonio, C/ Fray Julián Garás 1 (sector Cuellar) los jueves de 11h a 12h o Casa de la Mujer, c/ Don Juan de Aragón 2, Viernes de 17h a 19h 2.-Por teléfono: De lunes a jueves, de 9h a 14h y de 17h a 20h al 976278414-645693949. Viernes de 9h a 14h al 976278414-645693949 y de 17h a 19h al 976726040 3.-Enviando correo electrónico [asociacionagua@gmail.com](mailto:asociacionagua@gmail.com) 4.-Descargar ficha <http://www.asociacionagua.org>, y enviar por @. [www.asociacionagua.org](http://www.asociacionagua.org) **SIN** barreras

+ info: **ASOCIACIÓN DE MUJERES AGUA.** Maestro Estremiana, 6, 3º dcha. **Tel.** 976 278 414. **Móvil** 645 693 949. [asociacionagua@gmail.com](mailto:asociacionagua@gmail.com) - [www.asociacionagua.org](http://www.asociacionagua.org) - **Horario:** de lunes a jueves, de 9 a 14 y de 17 a 20 h. Viernes, de 9 a 14 y de 17 a 20 h llamar al 976 726 040 y preguntar por asociaciones.

### ► RISOTERAPIA NIVEL 1

Taller de risoterapia nivel iniciación, donde descubriremos nuestra risa. Aprenderemos los beneficios que nos proporciona la risa a nivel físico, psicológico y emocional. Aprenderemos, mediante juegos y dinámicas, aquellas herramientas que nos ayudarán en nuestra vida a hacer y ser más felices.

**03/05/2016 - 31/05/2016. Lugar:** Centro Cívico Universidad. C/ Violante de Hungría, 4. **Tel.** 976 721750. **Horario:** martes de 20 a 21,30 h. **Dirigido a:** Cualquier persona con ganas de reír y aprender técnicas para ser feliz. **Precio:** Son 5 talleres de 1h30min cada taller tiene una inversión de 45 euros, con todo el material incluido. Plazas limitadas. Imprescindible previa inscripción. **Web de la actividad:** [www.enclavedehumor.org](http://www.enclavedehumor.org) **Inscripciones hasta:** 03/05/2016.

+ info: **ASOCIACIÓN EN CLAVE DE HUMOR.** Dr. Mabusen, 41. **Móvil** 653 557 713. [dinamicarisa@gmail.com](mailto:dinamicarisa@gmail.com) - [www.enclavedehumor.org](http://www.enclavedehumor.org) - **Horario:** Horario comercial.

### ► GIMNASIA DE MANTENIMIENTO PARA ADULTOS

Gimnasia de mantenimiento para adultos, cuyo objetivo es la mejora de la condición física.

**Hasta 25/06/2016. Lugar:** Centro Cívico Delicias Centro cívico esquinas del psiquiátrico Centro cívico universidad. **Horario:** Centro cívico delicias Viernes 10 - 11  
Centro cívico esquinas del psiquiátrico Miércoles 10.30 - 11.30  
Centro cívico Universidad Lunes 11.30 - 12.30 h. **Dirigido a:** Población adulta. **Precio:** 15 euros/mes posibilidad de dos días de gimnasia. **Tel.** 669114829. **Inscripciones hasta:** 01/05/2016.

+ info: **ASOCIACIÓN MARÍA GUERRERO.** Fernando Díaz de Mendoza, 19 bajos. Tel. 976 753 190. Móvil 669 114 829. avvmariaaguerrero@gmail.com - <http://www.fabz.org/asociacion/la-bozada-m-guerrero> - **Horario:** lunes, de 18 a 20 h.

---

### ► **COCINA INTERNACIONAL**

Apende a cocinar platos de todo el mundo.

**05/05/2016 - 30/06/2016. Horario:** Jueves de 19 a 20,30h. **Precio:** 15€ al mes, ingredientes incluidos. **Inscripciones hasta:** 04/05/2016.

+ info: **CASA DE JUVENTUD MIRALBUENO.** Pza. La Rosa, 2. Tel. 976 338 310. [cjmiralbueno@zaragoza.es](mailto:cjmiralbueno@zaragoza.es) - [www.zaragoza.es/juventud](http://www.zaragoza.es/juventud) - **Horario:** de martes a domingo, de 16,30 a 21 h; y sábados, de 11 a 14 h.

---

### ► **URBAN KNITTING**

Vuelven nuestras tardes dedicadas a las lanas y los colores, todo lo que quieras se puede decorar así que desempolva tu ganchillo y ¡a trabajar!

**04/05/2016 - 25/05/2016. Horario:** Miércoles de 18 a 19,30. **Precio:** gratuita. **Inscripciones hasta:** 04/05/2016.

+ info: **CASA DE JUVENTUD MOVERA.** Padre Claret, s/n. Tel. 976 586 809. [cjmovera@zaragoza.es](mailto:cjmovera@zaragoza.es) - **Horario:** de jueves a domingo, de 16,30 a 20,30 h; martes y miércoles, de 16 a 20,30 h.

---

### ► **CULTIVO HIDROPÓNICO**

Aprende cómo cultivar y crear tu propio huerto en casa.

**05/05/2016 - 30/06/2016. Horario:** jueves de 18 a 20 h. **Dirigido a:** jóvenes de 12 a 30 años. **Precio:** 10 euros todo el curso. Plazas limitadas. **Inscripciones hasta:** 02/05/2016.

+ info: **CASA DE JUVENTUD SAN JOSÉ.** Rosellón, 1-3 bajos (Prolongación Avda. Tenor Fleta). Tel. 976 723 865. [cjsanjose@zaragoza.es](mailto:cjsanjose@zaragoza.es) - [www.zaragoza.es/juventud](http://www.zaragoza.es/juventud) - **Horario:** de martes a domingo, de 16,30 a 21 h; y sábados, de 11 a 14 h.

---

### ► **CONVERSACIÓN EN INGLÉS**

Practica cualquier nivel de inglés que tengas a la vez que conoces gente charlando.

**Hasta 26/05/2016. Horario:** Jueves de 16,30 a 17,30. **Dirigido a:** Jóvenes de 12 a 30 años. **Precio:** 10 €/mes. **Inscripciones hasta:** 30/04/2016.

### ► **COCINA VEGETARIANA**

Aprende recetas vegetarianas saludables y deliciosas.

**Hasta 13/05/2016. Horario:** Viernes 18,30 a 20,30 h. **Dirigido a:** Dirigida a Jóvenes de 12 a 30 años. **Precio:** 20 euros/mes. **Inscripciones hasta:** 30/04/2016.

+ info: **CASA DE JUVENTUD TORRERO.** Monzón, 3. Tel. 976 726 038. [cjtorrero@zaragoza.es](mailto:cjtorrero@zaragoza.es) - [www.zaragoza.es/juventud](http://www.zaragoza.es/juventud) - **Horario:** de martes a viernes, de 16,30 a 21 h; sábados, de 11 a 14 y de 16,30 a 21 h; y domingos, de 16,30 a 21 h.

---

### ► **MANIPULADOR DE ALIMENTOS Y ALERGENOS**

Obtén el carné de manipulador de alimentos y alérgenos. Duración 4 horas.

**29/04/2016. Horario:** viernes de 9 a 13 h. **Dirigido a:** A todas la personas que deseen obtener el carné de manipulador de alimentos. **Precio:** trabajadores: 30 euros, descuento especial para desempleados: 25 euros. **Web de la actividad:** [www.escuelafep.es](http://www.escuelafep.es) **Inscripciones hasta:** 28/04/2016. **SIN** barreras

+ info: **ESCUELA DE FORMACIÓN PARA EL EMPLEO Y PROYECTOS (FEP).** C/Lapuyade, 8-10 local. Tel. 976259999. [administración@escuelafep.es](mailto:administración@escuelafep.es) - [www.escuelafep.es](http://www.escuelafep.es) - **Horario:** de 9 a 13 h.

---

### ► **TALLER DE PINTACARAS**

¿Quieres convertirte en un tigre, o mejor aún en un zombie o en un superhéroe como spiderman? Desde la Escuela de Tiempo Libre LaRisotada hemos preparado un curso de pintacaras en el que podrás realizar todo esto y mucho más. Aprende diferentes técnicas para obtener un resultado diferente y caracterizaciones espectaculares. ¡Inscríbete ya!

**30/04/2016. Lugar:** Centro Cívico Torrero. C/ Monzón, 3. Tel. 976726033. **Horario:** de 930 a 14, 30h (5 horas). **Precio:** 25 euros (se entregará certificado de asistencia). Todo el material incluido. **Web de la actividad:** [www.larisotada.org](http://www.larisotada.org)

Inscripciones hasta: 29/04/2016.

### ▶ MANIPULADOR DE ALIMENTOS

Este certificado es indispensable y con él accederás con mayor facilidad a las ofertas de empleo tanto en hostelería como a cualquier trabajo que implique el manejo o distribución de alimentos, como en actividades de tiempo libre que impliquen el trato con alimentos. Desde la Escuela de Tiempo Libre LaRisotada te ofrecemos este curso adecuado a la nueva normativa vigente sobre alérgenos.

**08/05/2016. Lugar:** Centro Cívico Torrero. C/ Monzón, 3. **Tel.** 976726033. **Horario:** de 9 a 14 h. **Precio:** 20 euros. El certificado se entrega en el mismo día. **Web de la actividad:** [www.larisotada.org](http://www.larisotada.org) **Inscripciones hasta:** 04/05/2016. [www.larisotada.org](http://www.larisotada.org)

+ info: **ETL LARISOTADA.** Sainz de Varanda, 2, local 3. **Móvil** 686 582 540. [etlrisotada@gmail.com](mailto:etlrisotada@gmail.com) - [www.larisotada.org](http://www.larisotada.org)

### ▶ PRIMEROS AUXILIOS PEDIATRICOS

**07/05/2016. Lugar:** Residencia de Estudiantes Pignatelli. C/ Jarque del Moncayo. **Tel.** 976 348 007. **Horario:** De 10 a 14 horas. **Dirigido a:** Personas que tienen niños a su cuidado. Población en general. **Precio:** 30 euros. Si traes a tu pareja, le cuesta la mitad. **Web de la actividad:** <http://formasosaragon.com> **Inscripciones hasta:** 02/05/2016.

+ info: **FORMASOSARAGON.** Apartado de correos, 4. Utebo. **Móvil** 665 257 580. [info@formasosaragon.com](mailto:info@formasosaragon.com) - [www.formasosaragon.com](http://www.formasosaragon.com) - **Horario:** de 10 a 22 h.

### ▶ DEL CUADERNO AL ESCENARIO - RAP EN ESCENA

¿Te gusta el Rap? ¿Quieres explotar tu energía a través de la rima y el ritmo? ¡Apúntate a este increíble taller y participa en un espectáculo de Cultura Urbana en vivo! Un taller de Rap para chicas y chicos impartido por Raúl Mest y Fuethefirst.

**29/04/2016 - 20/05/2016. Lugar:** Casa de Juventud Casco Viejo. C/ San Vicente de Paul, 22. **Tel.** 976 292 446. **Horario:** De 19 a 21 h. **Precio:** gratuita. **Web de la actividad:** <http://www.zaragoza.es/ciudad/sectores/jovenes/12lunas/> **Inscripciones hasta:** 28/04/2016. **SIN** barreras

### ▶ FORMACIÓN EN OCIO INCLUSIVO PARA MEDIADORES JUVENILES

¿Trabajando con personas con diversidad funcional? Sesión 1: Ocio, tiempo libre y discapacidad - 29 de abril Sesión 2: Descubre Capacidades ¿ 13 de mayo Sesión 3: Adaptando ¿ 27 de mayo.

**29/04/2016 - 27/05/2016. Lugar:** Centro de Día Vadorrey DFA. Jesús Gracia, 2. 50014. **Tel.** 976 486 352 / 976 595 959. **Horario:** De 9,30 a 13,30 h. **Precio:** gratuita. **Web de la actividad:** <http://www.zaragoza.es/ciudad/sectores/jovenes/12lunas/> **Inscripciones hasta:** 28/04/2016. **SIN** barreras

+ info: **PROGRAMA MUNICIPAL 12 LUNAS.** Casa de los Morlanes. Pza. San Carlos, 4. **Tel.** 976 721 832. [difusionplanjoven@zaragoza.es](mailto:difusionplanjoven@zaragoza.es) - [www.zaragoza.es/juventud](http://www.zaragoza.es/juventud) - **Horario:** de lunes a viernes, de 9 a 14 h.