

## ACTIVIDADES INFANTILES Y JUVENILES

| ACTIVIDAD                                                           | HORARIO                                         | Entidad/ Asociación                                                                                                                |
|---------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Vallatarde<br>(Diversas Actividades)                                | De 11 a 14 años.<br>Sábados tarde de 17 a 20 h. | <b>AYTO DE VALLADOLID</b><br><a href="http://www.vallanoche.es">www.vallanoche.es</a>                                              |
| Vallanoche<br>(Diversas Actividades)                                | De 14 a 30 años.<br>Sábados tarde de 20 a 23 h. |                                                                                                                                    |
| Tarde de cuentos                                                    | J-18:00-19:00 h.                                | <b>BIBLIOTECA M. FRANCISCO PINO</b><br><a href="mailto:bmfp@ava.es">bmfp@ava.es</a> 983 426063                                     |
| CyL para Ucrania<br>Talleres de Historia,<br>Lengua y Cultura       | S 18:00-20:30                                   | <b>Asociación Castilla y León para Ucrania</b><br><a href="mailto:cylparaucrania@gmail.com">cylparaucrania@gmail.com</a> 611453085 |
| Danza Moderna                                                       | X 17:05-18:15 h                                 | <b>TEATRO DEL AIRE</b><br><a href="mailto:teatrodelaire@hotmail.com">teatrodelaire@hotmail.com</a> 609 014 182                     |
| Cocina Infantil                                                     | V 17:00-19:00 h                                 | <b>Animadora Comunitaria CEAS. HUERTA EL REY – GIRON – PUENTE COLGANTE .983360005</b>                                              |
| “Barrios en danza”                                                  | De 12-16 años<br>X 16:00 a 17:30                | <b>CONSEJO SOCIAL: HUERTA EL REY – VILLA DEL PRADO – GIRON. Animadora Comunitaria. 983360005</b>                                   |
| Videos- podcast.<br>Creación, Edición y proyección<br>Audiovisuales | J 18:30-21:30 h                                 | <b>NIÑOS GRANDES PRODUCTORES</b><br><a href="mailto:lzanburgosscrij@gmail.com">lzanburgosscrij@gmail.com</a> 657203795             |
| Cante y Baile Niños                                                 | V 19:00-20:00 h                                 | <b>ASOCIACIÓN CULTURAL ENSUEÑO PERUANO</b><br><a href="mailto:ycoga5@gmail.com">ycoga5@gmail.com</a> 641292144                     |
| Curso de Lengua de Signos Española, Niños, Iniciación               | L 16:15-17:15 h                                 | <b>ASPAS Valladolid</b><br><a href="mailto:aspasvalladolid@gmail.com">aspasvalladolid@gmail.com</a> 633795758                      |

**un espacio para la participación**

**Estamos en:** *C/ Pío del Río Horta, 13*  
**teléfono: 983 35 47 35**  
**correo electrónico: [cchr@ava.es](mailto:cchr@ava.es)**

Para más información sobre las actividades, podrá ponerse en contacto con las asociaciones o entidades promotoras de las mismas a través de los teléfonos o direcciones que aparecen en el folleto o en el centro cívico.

Esta programación, que recoge la propuesta de asociaciones, servicios, colectivos y entidades, podrá sufrir anulaciones o modificaciones en función de las peculiaridades y/o necesidades de cada taller o actividad

*Se informa que el coste de las actividades promovidas por asociaciones no podrá superar el importe de 2,38 €/hora*

**Folleto actualizado en fecha 18/09/2025**

# Programa de actividades Curso 2025-2026



**CENTRO CÍVICO**  
**JOSÉ LUIS MOSQUERA**



**Ayuntamiento de Valladolid**  
Concejalía de Participación Ciudadana y Deportes

## ACTIVIDADES DEPORTIVAS Y ENRIQUECIMIENTO PERSONAL

| ACTIVIDAD                                 | HORARIO                                                                             | ENTIDAD Y CONTACTO                                                                                     |
|-------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Body Rolling                              | L 18:00-19:30 h                                                                     | <b>FUNDACIÓN MUNICIPAL DE DEPORTES</b><br><br>C/ Joaquín Velasco Martín, N.º 9<br><u>983 42 63 13.</u> |
| Pilates                                   | L-X 17-18; L-X 19-20 h.<br>L 18-19; V 17-18 h;<br>V 18-19 h.                        |                                                                                                        |
| Yoga                                      | L-X 11-12; L-X 12-13 h.<br>M-J 17-18; M-J 18-19 h.                                  |                                                                                                        |
| Escuela de Espalda                        | M-J 9:30-10:30 h.<br>M-J 10:30-11:30 h.<br>M-J 11:30-12:30 h.<br>M-J 12:30-13:30 h. |                                                                                                        |
| Yoga                                      | M-J 12:00-13:30 h.<br>M-J 19:00-20:00 h.                                            |                                                                                                        |
| Taichí                                    | M-J 20:00-21:00 h.                                                                  | <b>A. V. PISUERGA-HUERTA DEL REY</b><br><u>vecinospisuerga@gmail.com</u>                               |
| Pilates 1                                 | L-X-V-10-11h.                                                                       | <b>AMIGOS DEL PILATES.</b><br><u>asociacion.amigosdelpilates@hotmail.com</u><br>699 324 108            |
| Hipopresivos                              | L-X-V 11-11:30 h                                                                    |                                                                                                        |
| Pilates 2                                 | L-X-V 11:30-12:30 h.                                                                |                                                                                                        |
| Pilates 3                                 | L, X-V y 12:30-13:30 h.                                                             |                                                                                                        |
| Yoga Taoísta (Chi -Kung)                  | M-J 18:00-19:30 h.                                                                  | <b>SENTIDO Y ESENCIA</b><br><u>yogataoista@hotmail.com</u> 601188160                                   |
| Zumba                                     | M-09:30-10:30 h.                                                                    | <b>FEAFES VALLADOLID -EL PUENTE</b><br><u>elpuente@elpuentesaludmental.org</u>                         |
| Grupo de Afrontamiento del dolor crónico. | I-M 10:00-11:45<br>II-M 17:00-18:30 h<br>III-J 10:00-11:45                          | <b>AFRONTAMIENTO ACTIVO DEL DOLOR</b><br><u>tencinas@saludcastillayleon.es</u>                         |
| Zumba 1<br>Zumba 2<br>Hipopresivos        | L 16:00-17:00 h<br>M 11:00-12:00 h.<br>M 11:00-12:00 h.                             | <b>ASOCIACIÓN UNAMUNO</b><br><u>info@ocio-sport.com</u> 983248444                                      |

## ACTIVIDADES DE BAILE.

|                                                                                         |                                                                          |                                                                         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| Iniciación Latinos<br>Iniciación Latinos<br>Medios Latinos                              | L 19:00-20:15h<br>L 20:15-21:25 h<br>X 20:15-21:25 h                     | <b>BAILA SALSA</b><br><u>oscar@bailasalsa.es</u> 609979997              |
| Ensayo Flamenco - Tertulias                                                             | J 18:00-21:00 h                                                          | <b>HONDO EL FLAMENCO</b><br><u>csars5@hotmail.com</u> 657827160         |
| Bollywood Avanzado<br>Danza Oriental Ava<br>Danza Oriental inicial<br>Bollywood inicial | V 16:30-18:30 h<br>V 18:45-21:00 h<br>L 17:00-19:00 h<br>J 16:30-18:00 h | <b>RÄDHÄNIL DANZA</b><br><u>margaritanietomartin@yahoo.es</u> 666081713 |
| Flamenco y Rumba<br>Flamenco y Rumba                                                    | X 18:15-19:30 h<br>X 19:30-20:45 h.                                      | <b>TEATRO DEL AIRE</b><br><u>teatrodelaire@hotmail.com</u> 609014182    |
| Baile Social<br>Salsa y Bachata<br>Salsa Bachata Cubana                                 | M 20-21:25 h<br>M y X 19:30-20:30 h<br>M y X 20:30 -21:30                | <b>SINERGIA FYDH-QUEDAMOS A BAILAR</b><br><u>socialva@gmail.com</u>     |

|                  |                 |                                                                                 |
|------------------|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| Tango 1, Tango 2 | V-18:00-21:20 h | <b>CENTRO DE VIDA ACTIVA H. REY</b><br><u>vidaactiva@ava.es</u> 983363515       |
| Bailes           | X-18:00-19:30h  | <b>BAILAMOS LOS VIERNES</b><br><u>bailamoslosviernes@gmail.com</u> 610824613    |
| Danza Peruana    | V 20:00-21:30 h | <b>ASOCIACIÓN CULTURAL ENSUEÑO PERUANO</b><br><u>ycoga5@gmail.com</u> 641292144 |
| Ensayo Jotas     | L-19:30-21:00 h | <b>LA TREBEDE</b><br><u>latrebededevalladolid@yahoo.es</u> 679144821            |

## PUNTOS DE INFORMACION.

| ACTIVIDAD                               | HORARIO                                | ENTIDAD Y CONTACTO                                        |
|-----------------------------------------|----------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| Alcohólicos Rehabilitados de Valladolid | J 10-12 h.                             | <b>ARVA</b><br><u>presidenciaarva@hotmail.com</u>         |
| Grupo apoyo lactancia materna           | S 11:00 – 13:00 h<br>y J 16:30-18:30 h | <b>LIGA DE LA LECHE</b><br><u>palomaarribas@gmail.com</u> |
| Atención Familias AMAP                  | L 9:30-13:30 h                         | <b>AMAP</b><br><u>cooperacionamap@gmail.com</u>           |
| Grupo Apoyo Posparto Red de Mar         | L 10:30-12:30 h                        | <b>RED DE MAR</b><br><u>reddemar@gmail.com</u>            |

## TALLERES DE COCINA

| ACTIVIDAD                                  | HORARIO                                                         | ENTIDAD Y CONTACTO                                                                                                    |
|--------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Cocina 1/Cocina 2/Cocina 3<br>Cocina 4     | M 19-21:15 h.; X 11-13:30 h.<br>J 11:30-14:00; J 19:00-21:15 h. | <b>A. VECINOS PISUERGA-H. REY</b><br><u>vecinospisuerga@gmail.com</u>                                                 |
| Cocina 1 / Cocina 2<br>Cocina 3.           | M 11-13 h. / X 17-19 h.<br>J 17-19 h.                           | <b>CENTRO DE VIDA ACTIVA H. REY</b><br><u>vidaactiva@ava.es</u> 983363515                                             |
| Los fogones<br>Be Chef<br>Cocina Saludable | L 12:00-14:00 h.<br>J 09:00-11:00 h<br>V 11:30-13:30 h          | <b>FEAFES VALLADOLID – EL PUENTE</b><br><u>elpuente@elpuentesaludmental.org</u><br>983366908(previo contacto entidad) |
| Cocina Adultos 1<br>Cocina Adultos 2       | L: 10:00-11:30 h<br>J: 10:00-11:30 h                            | Animadora Comunitaria <b>CEAS. HUERTA EL REY – GIRON – PUENTE COLGANTE-</b><br>983360005                              |

## MEDITACIÓN Y CRECIMIENTO PERSONAL.

| ACTIVIDAD                                                                               | HORARIO                                               | ENTIDAD Y CONTACTO                                                                    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| Autoconocimiento-autocontrol<br>Aprendiendo a meditar<br>Taller Personalidad y Carácter | L 19:00-20:30 h.<br>J 19-20:30 h.<br>J-17:00-18:30 h. | <b>ADVAITA LUZ</b><br><u>advaitaluz@gmail.com</u><br><b>660958521-615962242</b>       |
| Meditación Sahaja Yoga                                                                  | J 19:00-21 h.                                         | <b>SAHAJA YOGA</b><br><u>aliguba@gmail.com</u>                                        |
| Reír la Vida                                                                            | V-17:00-19:00 h                                       | Animadora Comunitaria <b>CEAS. HUERTA EL REY – GIRON – PUENTE COLGANTE</b> .983360005 |

## CURSOS FORMATIVOS.TERAPIA OCUPACIONAL

| ACTIVIDAD                                                                                                                     | HORARIO                                                                                           | ENTIDAD Y CONTACTO                                                                                                                                                  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Estimulación Cognitiva                                                                                                        | L 10-12 h.                                                                                        | <b>FEAFES VALLADOLID EL PUENTE</b><br><a href="mailto:elpuente@elpuentesaludmental.org">elpuente@elpuentesaludmental.org</a><br>983366908 (previo contacto entidad) |
| Habilidades prelaborales.<br>Educación para la salud.<br>Grupo Multifamiliar.<br>G. Comunitario. Viviendas A.<br>Ocio Jóvenes | L 11:00-12:00 h<br>M y J 17:30 -19:00 h.<br>V 10:00-11:00 h<br>V 11:00-12:00 h<br>V 11:30-14:00 h | <b>UFAC</b> -Terapia Ocupacional.<br>HOSPITAL U. del RÍO HORTEGA                                                                                                    |
| Ejercicios Terapéuticos de afrontamiento de dolor crónico.                                                                    | L, X,V 13:15-14:15 h                                                                              | <b>SACYL: Centro de Salud Huerta del Rey</b> 983362890                                                                                                              |
| Clases Conversación Nivel A2 Adultos.<br>Curso de Lengua de Signos, Española Adultos continuación                             | L 17:15 – 18:30 h<br><br>X 16:30-19:00 h                                                          | <b>ASPAS</b> Valladolid<br><a href="mailto:aspasvalladolid@gmail.com">aspasvalladolid@gmail.com</a><br>633795758                                                    |

## CULTURA Y FORMACION

| ACTIVIDAD                   | HORARIO                                                                                                                     | Entidad/ Asociación                                                                                                                                                                                                              |
|-----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Biología                    | L-9:30-11:30; L-11:30-13:30 h; L 17:15-19:15 h.<br>X 9:30-11:30; X-11:30-13:30<br>J 9:30-11:30; J-11:30-13:30h.             | <b>PROGRAMA MUNICIPAL DE APRENDIZAJE A LO LARGO DE LA VIDA</b><br><br>983/210162 -674636249<br><br><a href="mailto:cephuerta@gmail.com">cephuerta@gmail.com</a><br><br>Inscripciones:<br>A fecha 18/09/2025<br>MATRICULA CERRADA |
| Taller de arte              | L-9:30-11:30; L-11:30-13:30 h. M 9:30 11:30; M-18:00-20:00 h<br>X-9:30-11:30; X-11:30-13:30                                 |                                                                                                                                                                                                                                  |
| Arte de Valladolid          | M 11:30-13:30; X 18-20 h.                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                  |
| Taller de Ingles            | L 17-19; L19-21 h.<br>M y J 9:30-10:30; 10:30-11:30; 11:30-12:30; 12:30-13:30 h;<br>X 9:30-11:30; X 17-19:30;<br>J 17-19 h. |                                                                                                                                                                                                                                  |
| CLEM-1                      | L, M, X y J 16:30-18 h.                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                  |
| CULTURA                     | L 18-19:45; M 11-13 h;<br>M18:00-19:45 h.; J. 18-20 h.                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                  |
| Taller de Historia          | J 11:45-13:45 h.                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                  |
| Ágilmente Memoria 1-2-3     | L 11:30-13:30; J 09:30-11:30 h. J 11:30-13:30 h.                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                  |
| Tertulia literaria          | M 11:30-13:30; X 11:45-13:45h.                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                  |
| Escritura Creativa          | M 9:30-11:30 h.                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                  |
| Club de lectura 1           | X-19-20 h. (1er de mes)                                                                                                     | <b>BIBLIOTECA HUERTA DEL REY “FRANCISCO PINO”</b><br><a href="mailto:bmfp@ava.es">bmfp@ava.es</a> 983426063                                                                                                                      |
| Club de lectura 2           | X 19-20 h. (último de mes)                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                  |
| Taller de Escritura         | M-J 19:00-20:15 h                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                  |
| Taller de Escritura.        | X 11:30-13:00 h                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                  |
| Clases de Cultura           | L y X 17 a 19 h.                                                                                                            | <b>AME (Asociación Mujeres Españolas)</b> 676 660 011                                                                                                                                                                            |
| Historia del Arte           | L 17-18:30; L 19:15-20:45 h.                                                                                                | <b>ASOCIACION VECINOS MONASTERIO DEL PRADO</b><br><a href="mailto:avvmonasterio@gmail.com">avvmonasterio@gmail.com</a>                                                                                                           |
| Escritura creativa Francés. | X 18-19:30 h.<br>X-10:30-12:30                                                                                              | <b>*A. VECINOS PISUERGA-H. REY</b><br><a href="mailto:vecinospisuerga@gmail.com">vecinospisuerga@gmail.com</a>                                                                                                                   |

|                                                                                                                           |                                                                                                 |                                                                                                                                           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Encuentros caligráficos                                                                                                   | S 10:30-13:00 h.                                                                                | <b>ASOCIACIÓN ALCUINO</b> - 638757909<br><a href="mailto:tritri302000@yahoo.es">tritri302000@yahoo.es</a>                                 |
| Iniciación a las lenguas bíblicas.                                                                                        | X 18-20 h.                                                                                      | <b>ASOCIACION PEREGRINO SOY</b><br><a href="mailto:asociacionperegrino@gmail.com">asociacionperegrino@gmail.com</a>                       |
| Arte Patrimonio cyl 2.<br>Descubre Valladolid<br>Arte Patrimonio cyl1<br>Fotografía Iniciación<br>Música Arte Prov. Valla | L 12:00 -13:30 h.<br>J 17:00-18:30 h.<br>J 12:00-13:30 h<br>V 12:00-14:00 h<br>J 18:00 -19:00 H | <b>TERRITORIO EXPÉRIDES</b><br><a href="mailto:siente@territorioexperides.com">siente@territorioexperides.com</a><br>676209623            |
| Inteligencia emocional<br>El arte de ser feliz.<br>Informática<br>Fotografía: Retoque...                                  | L 19:00-21:00 h<br>M 19:00-21:00 h<br>V 09:30-11:30 h<br>V 11:30-13:00 h                        | <b>ENERGIA DEL ARTE</b><br><a href="mailto:talleresenergiadelarte@gmail.com">talleresenergiadelarte@gmail.com</a><br>695289777-646910948  |
| Castellano Inmigrantes                                                                                                    | L 10-12 h                                                                                       | <b>AMAP</b><br><a href="mailto:cooperacionamap@gmail.com">cooperacionamap@gmail.com</a>                                                   |
| Club de Cine                                                                                                              | M 18:30-21:30 h(quincenal)                                                                      | <b>EL BANCO DEL TIEMPO</b><br><a href="mailto:bancodeltiempodevalladolid@gmail.com">bancodeltiempodevalladolid@gmail.com</a><br>983424201 |

## CORALES. ENSAYO DE GRUPOS DE TEATRO

| ACTIVIDAD             | HORARIO            | ENTIDAD Y CONTACTO                                                                                                                          |
|-----------------------|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ensayo Coro           | X 19:00-21:00 h.   | <b>CORO MATICES</b> <a href="mailto:antoniogarme@gmail.com">antoniogarme@gmail.com</a> 660771702                                            |
| Ensayo Coral          | M 19:45-21:25 h.   | <b>CORO PNEUMA</b> <a href="mailto:yvalpuestam@gmail.com">yvalpuestam@gmail.com</a> 609321119                                               |
| Danza Teatro.         | J 11:00-12:30 h.   | <b>CENTRO DE VIDA ACTIVA</b> <a href="mailto:vidaactiva@ava.es">vidaactiva@ava.es</a> 983360005                                             |
| Ensayo Teatro         | S17-21 h.          | <b>DIABLA TEATRO</b> <a href="mailto:diablateatro@gmail.com">diablateatro@gmail.com</a> 983290703                                           |
| Ensayo teatro         | L18:30-21h.        | <b>LA TROPA</b> <a href="mailto:pedroillera245@gmail.com">pedroillera245@gmail.com</a> 622034248                                            |
| Ensayo teatro         | X 19:30-21:30 h.   | <b>TEATRAZO</b> <a href="mailto:teatrezzo@gmail.com">teatrezzo@gmail.com</a> 650327410                                                      |
| Ensayo Teatro         | L 18:30-21:00 h    | <b>ASOCIACIÓN HISTORICA CULTURAL BUEZILLO</b><br><a href="mailto:jmartindelbarco@yahoo.es">jmartindelbarco@yahoo.es</a> 665181267           |
| Ensayo Teatro Musical | M-J 19:00-21:00 H. | <b>LA TROUPE PRODUCCIONES</b><br><a href="mailto:latroupeproducciones.teatro@gmail.com">latroupeproducciones.teatro@gmail.com</a> 635802438 |

## PINTURA, MANUALIDADES ,COSTURA Y OCIO

| ACTIVIDAD                                                  | HORARIO                                                 | ENTIDAD Y CONTACTO                                                                                                      |
|------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Rol en vivo                                                | S 16:30-21:30 (quincenal)                               | <b>VORTICE VALLADOLID</b><br><a href="mailto:contactocolectivovortice@gmail.com">contactocolectivovortice@gmail.com</a> |
| Dibujo y Pintura                                           | M17:00-19:00                                            | <b>A.V. FERIA DE MUESTRAS.</b><br><a href="mailto:avferiademuestras@gmail.com">avferiademuestras@gmail.com</a>          |
| Corte y Confección                                         | M 10-11:30; M 11:30-13 h.;<br>M 17-18:30; M 18:30-20 h. | <b>A.V. MONASTERIO DEL PRADO</b><br><a href="mailto:avvmonasterio@gmail.com">avvmonasterio@gmail.com</a>                |
| Pintura 2(Miguel Galván)                                   | X 16-18 h                                               | <b>PICTORICA ARTE</b><br><a href="mailto:revillatorresart.e@gmail.com">revillatorresart.e@gmail.com</a>                 |
| Modelismo                                                  | S 17:00-20:30                                           | Asociación Cultural Vallisoletana de <b>MODELISMO.</b> 670 588 089                                                      |
| Pintura                                                    | M 12:00-14:00 h                                         | <b>A. VECINOS PISUERGA-H. REY</b><br><a href="mailto:vecinospisuerga@gmail.com">vecinospisuerga@gmail.com</a>           |
| Scrapbooking<br>(confección y decoración álbumes de fotos) | X 18:30 -20:30 h                                        |                                                                                                                         |