

## Actividades físicas

ACTIVIDAD	Horario	Información e Inscripciones
Yoga 1	L y X: 9:00 – 10:30	AYUNTAMIENTO DE VALLADOLID (Actividad de inscripción previa)
Yoga 2	L y X: 10:30 – 12:00	
Yoga 3	M y J: 9:00 – 10:30	
Yoga 4	X y V: 20:20 – 21:50	
Yoga	M: 10:30 – 12:30	AULAS 60 aulas60@hotmail.es 601105651
Yoga	J: 10:30 – 12:00	
Pilates	M: 11:00 – 12:00	
Pilates	J: 11:00 – 12:00	
Tai chi	M: 12:30 – 13:30	
Tai chi	V: 12:30 – 13:30	
Espalda 1	J: 12:00 – 13:30	ROSA CHACEL rosachacel@rosachacel.org 983397325
Espalda 2	V: 11:00 – 12:30	
Espalda 3	V: 12:30 – 14:00	
Estiramientos y flexibilidad	V: 9:30 – 11:00	
Gimnasia vital	V: 17:00 – 18:30	
Afrontamiento activo del dolor crónico	X y X: 18:30 – 20:00	AFRONTAMIENTO ACTIVO DEL DOLOR CRÓNICO (SACYL) asociacionaadolor@gmail.com 630657494
Afrontamiento activo del dolor crónico	J: 18:30 – 20:00	
Pilates	L y X: 12:00 – 13:00	SPORT-OUT sport-out@hotmail.com 635539111
Pilates	L y X: 17:30 – 18:30	
Espalda sana	M: 19:00 – 20:00	
Gimnasia hipopresiva	M: 18:00 – 19:00	
Gimnasia hipopresiva	V: 18:30 – 19:30	

## Punto de información y otras actividades

ACTIVIDAD	Horario	Información e Inscripciones
Reuniones	1 <sup>er</sup> y 3 <sup>er</sup> lunes del mes	AMIGOS DE LA CAPA capavalladolid24@gmail.com 983475260
Programa de Infancia/Juventud	L – V: 16:30 – 20:30	CEAS CAMPILLO
Taller de radio	J: 12:00 – 13:30	UFAC HOSPITAL UNIVERSITARIO DEL RÍO HORTEGA

# Programa de actividades curso 2025-2026



## CENTRO CÍVICO EL CAMPILLO



Ayuntamiento de  
**Valladolid**

+info: <http://www.valladolid.es/es/ciudad/participacion-ciudadana>

## Ensayos

ACTIVIDAD	Horario	Información e Inscripciones
Ensayo y práctica salsa	M: 20:00 – 21:45	<b>A'KONTRATIEMPO</b> elena.gonzalez.leonardo@gmail.com 685827886
Ensayo y práctica salsa	S: 17:45 – 20:45 (días alternos)	
Ensayo coro	X: 18:00 – 20:00	<b>A.M.E.</b> mariapazariassoriano@gmail.com 676660011
Bailes latinos	V: 20:00 – 21:00	<b>BAILAMOS LOS VIERNES</b> bailamoslosviernes@gmail.com 610824613
Bailes tradicionales leoneses	M: 19:00 – 20:30	<b>CENTRO LEONÉS VIRGEN DEL CAMINO</b> ce.leon.va@gmail.com 639378858
Preparación y ensayos del coro	J: 20:00 – 21:45	<b>CORO DE CÁMARA FRANCISCO DE MONTAÑOS</b> fmontanos@yahoo.es 625415494
Ensayos	S: 10:00 – 12:00	<b>IL BUON TEMPO</b> elbuentiempo@gmail.com 678702731
Ensayos de sevillanas	X: 20:00 – 21:00	<b>LUZ (CÍRCULO DE CULTURA POPULAR)</b> antonipablo69@hotmail.com 605567336
Ensayos	S: 18:30 – 20:30	<b>COMPAÑÍA ARTIST</b> info@teatroartist.com 697168293
Ensayos y obras de teatro	M y X: 20:00 – 21:45	<b>TEATRO PILAR CONDE</b> arsrosgil@hotmail.com 657 74413
Ensayos	V: 18:00 – 20:00	<b>ZAHORÍ TEATRO</b> estavezgarcasantiago@gmail.com 630890703
Ensayos del taller de música	X: 13:00 – 14:00 (meses: oct y nov)	<b>ADEMUVÁ</b> ademuvacontacto@gmail.com 663318535
Curso / taller	L: 18:30 – 21:45	<b>RADALAILA DANZAS DEL MUNDO</b> radalaila@hotmail.com 693610079
Ensayos	S: 10:00 – 13:45	<b>ZALAMERA TEATRO</b> zalamerateatro@hotmail.com 600631434

## Pintura, manualidades, labores

ACTIVIDAD	Horario	Información e Inscripciones
Pintura	V: 11:45 – 13:45	
Pintura	J: 11:45 – 13:45	
Pintura	J: 19:00 – 21:00	
Macramé	V: 11:00 – 12:30	
Manualidades a ganchillo	J: 17:00 – 18:30	<b>A.M.E.</b> mariapazariassoriano@gmail.com 676660011

## Cultura y formación

ACTIVIDAD	Horario	Información e Inscripciones
Informática iniciación	L: 19:30-21:00	
Informática nivel medio	L: 18:00 – 19:30	
Informática nivel avanzado	M: 18:20 – 19:50	
Memoria	L: 11:30 – 13:00	
Memoria	J: 12:00 – 13:30	
Francés	X: 10:30 – 12:30	
Lectura en voz alta	L: 12:00 – 13:30	
Lectura en voz alta	M: 12:35 – 14:00	
Aprendizaje español	L y J: 9 – 14	
Aprendizaje español	M y X: 11:30 – 14:30	
Clases de español	L, M, X, J y V: 9:30 – 11:30	
Mantener la memoria	L: 17:00 – 20:00	
Mantener la memoria	M: 10:30 – 13:30	
Inglés 3	L: 10:00 – 11:30	
Inglés 2	L: 11:30 – 13:00	
Inglés 2	X: 17:00 – 18:30	
Inglés conversación 1	M: 09:30 – 11:30	
Inglés conversación 2	M: 16:30 – 20:30	
Árabe	V: 18:30 – 20:00	
Tertulia literaria mensual (3 <sup>er</sup> viernes del mes)	V: 17:00 – 18:30	
Tertulia literaria mensual (3 <sup>er</sup> viernes del mes)	V: 20:45 – 21:30	
H <sup>a</sup> del cine	L: 16:30 – 18:00	
H <sup>a</sup> del arte	L: 16:30 – 18:00	
Descubre Valladolid	M: 12:30 – 14:00	
Arte oriental e islámico	X: 12:30 – 14:00	
Pintura de los Siglos XIX y XX	X: 17:00 – 18:30	

## Meditación y crecimiento personal

ACTIVIDAD	Horario	Información e Inscripciones
Meditación	X: 17:00 – 18:30	
Crecimiento personal y gestión eficaz para nuestra vida	L: 10:30 – 12:00	
Taller integral de autoconocimiento	X: 11:00 – 12:30	
Aprende a gestionar tus emociones	X: 19:00 – 20:30	

## LAS ACTIVIDADES PUEDE VARIAR POR ORGANIZACIÓN DE LAS ENTIDADES

Más información sobre actividades: Contactar con las asociaciones o entidades organizadoras (teléfonos o direcciones indicadas). El coste máximo por actividad será de 2,38 €/hora.

**Estamos en:** C/ Hostiero 1 – 47004 Valladolid / **Teléfono:** 983 30 55 25 / **Correo electrónico:** [ccca@ava.es](mailto:ccca@ava.es)