

Nutrición Consciente

Mindful Eating & Nutrición

Abordaje del comer emocional

C.C.La Residencia-Castro Urdiales

4 OCT A 29 NOV
Martes 18,30 a 20,30 h.
90€ Empadronados / 100€ No empadronados

Por Esperanza Gómez, Dietista Integrativa y Psiconutrición

AYUNTAMIENTO DE CASTRO URDIALES | Nutrición con Esperanza | Reservas: INFO@NUTRICIONCONESPERANZA.COM

ENSEÑANZAS DE IDIOMAS de Castro Urdiales

CURSO 2022 – 2023 (3 oct – 25 mayo)



	DIAS	HORARIO	
		MAÑANA	TARDE
INGLÉS (+16 AÑOS)			
A2	MARTES / JUEVES		17:40 – 19:10
B1 / B1*	MARTES / JUEVES	10:00 – 11:30	
PRET	LUNES / MIÉRCOLES	COMPLETO. CONSULTAR	17:40 – 19:10
B2 / B2*	MARTES / JUEVES	11:30 – 13:00	FIN DEL CURSO 30 MARZO
FIRST	LUNES / MIÉRCOLES	COMPLETO. CONSULTAR	19:15 – 20:45
ADVANCED	MARTES / JUEVES		19:15 – 20:45
ALEMÁN (+13 AÑOS)			
A2	LUNES / MIÉRCOLES		19:05 – 20:05
B1	LUNES / MIÉRCOLES		18:00 – 19:00
FRANCÉS (+13 AÑOS)			
A1	LUNES / MIÉRCOLES	FIN DEL CURSO 30 MARZO	16:45 – 17:45
A2	LUNES / MIÉRCOLES	FIN DEL CURSO 30 MARZO	17:45 – 18:45
B1	LUNES / MIÉRCOLES	FIN DEL CURSO 30 MARZO	18:45 – 19:45
EUSKERA (+13 AÑOS)			
A1	MARTES / JUEVES		18:00 – 19:00

MODALIDAD EXCLUSIVAMENTE SINCRÓNICA SI NO

Nombre: _____
 Apellidos: _____
 DNI/ Pasaporte: _____
 Domicilio: _____
 Tel.1: _____ Tel.2: _____ Fecha de nacimiento: _____
 Email (imprescindible): _____
 Castro Urdiales, a _____ de _____ de 20____

	EMPADRONADO	NO EMPADRONADO
PARADO*	88 €	128 €
ACTIVO	173 €	252 €

50% DESCUENTO A NIÑOS CON FAMILIA NUMEROSA Y/O MONOPARENTAL AL SOBREPasar EL IMPORTE DE ESTADO ACTIVO (175,00 € / 250,00 €)

* Empadronado: Mínimo 6 meses de antigüedad
 * Parado: mínimo 1 año de antigüedad inscrito en el INEM (Obligatorio presentar justificante).
 * Los estudiantes y jubilados NO se consideran parados.

PROGRAMACIÓN CULTURAL

CASTRO URDIALES

Octubre 2022

HORARIOS CENTROS CULTURALES

Castillo Faro
 Del 1 de abril al 30 de octubre:
 De 11 a 13:30 y de 18 a 20 h

Centro Cultural La Residencia
 Hall y Sala Cantábrico
 De lunes a viernes: de 8 a 20:45 h
 De 1 de noviembre al 30 de marzo: Sábados: de 10 a 13 y de 17 a 20:45 h
 De 11 a 13:30 y de 16:30 a 18:30 h Domingos: de 11 a 13:45 h

EXPOSICIONES

Exposición "Pinacoteca Municipal"

De varios artistas
 Sala Cantábrico del Centro Cultural La Residencia
 Del 6 de septiembre al 9 de octubre

del 6 de septiembre al 9 de octubre
 Sala Cantábrico
 Centro Cultural La Residencia

HORARIO
 Centro Cultural La Residencia
 Sala Cantábrico
 De lunes a viernes: de 11 a 13:30 h y de 16:30 a 18:30 h
 Sábados: de 11 a 13:45 h

Exposición "Basna y basná"

De Museo Etnográfico de Cantabria
 Hall del Centro Cultural La Residencia
 Del 9 de septiembre al 5 de octubre

BASNA y BASNÁ
 Medios de transporte de cargas en el valle del Nansa
 del 9 de septiembre al 5 de octubre
 Hall del C.C. La Residencia

Exposición "FUERA DE ZONA"

De Isaac López Tudanca
 Castilla Faro
 Del 22 de septiembre al 16 de octubre

EXPOSICIÓN DE FOTOGRAFÍA
 DEL 22 DE SEPTIEMBRE AL 16 DE OCTUBRE
 CASTILLO FARO
 De lunes a domingo de 11:00 a 13:30 h y de 16:00 a 20:00 h
FUERA DE ZONA
 Isaac López Tudanca

Exposición "Mujeres en la Aldea Global"

Del Ministerio de Igualdad
 Organiza: Centro de Información a la Mujer de Castro Urdiales
 Sala Cantábrico del Centro Cultural La Residencia
 Del 10 al 25 de octubre

EXPOSICIÓN MUJERES EN LA ALDEA GLOBAL
 DEL 10 AL 25 DE OCTUBRE
 SALA CANTÁBRICO DEL CENTRO CULTURAL LA RESIDENCIA
Mujeres en la Aldea Global
Women in the Global Village

NUEVA VIDA

Exposición "STOP ODIOS"

De Asociación Nueva Vida
 Hall del Centro Cultural La Residencia
 Del 17 al 30 de octubre

Exposición "MEIN KHAOS"

De Noel Caputto
 Castillo Faro
 Del 20 de octubre al 13 de noviembre

MEIN KHAOS
 by NOEL CAPUTTO

SALA DE EXPOSICIONES CASTILLO FARO
 DEL 20 DE OCTUBRE AL 13 DE NOVIEMBRE

De lunes a domingo: 11:00 - 13:30 | 16:00 - 20:00 (OCTUBRE)
 11:00 - 13:30 | 16:30 - 18:30 (NOVIEMBRE)

ESCENA
 LA CULTURA CONTRAATAACA

15 DE OCTUBRE, 20 H
 EL TEJO PRODUCCIONES presenta:
 "Y ya no seré tuya" (público adulto)

22 OCTUBRE, 20 H
 ARTE EN ESCENA presenta:
 "Madres" (público adulto)

5 DE NOVIEMBRE, 19 H
 SALTANTES TEATRO presenta:
 "El jorobado" (público familiar)

12 DE NOVIEMBRE, 20 H
 REBANAL TEATRO presenta:
 "Sueños de bronce" (TP)

3 DE DICIEMBRE, 20 H
 TR3S TEATRO presenta:
 "Frida" (público adulto)

Salón de actos IES Atáulfo Argenta
 Entrada-donativo: 5 €

CURSO 2022-23
BALLET CLÁSICO
DANZA MODERNA
FLAMENCO

MATRÍCULAS ABIERTAS
INSCRIPCIONES:
 email: danzasiglo21@hotmail.com
 WhatsApp 609542104 / 679199284

CENTRO DE DANZA SIGLO XXI
 EXAMENES OFICIALES

Sábado 1 de octubre

Clase abierta de Música y Movimiento

Para niñas y niños de 4, 5 y 6 años

Organiza: Escuela de Música de Castro Urdiales

11:00 a 14:00 h. C. M. Á. García Basoco

Información e inscripciones: lasirenucamusica@gmail.com

Teatro "La Cultura Contraataca - Escena 2022"

Acar Teatro del Mundo presenta "Loka historia de Frankenstein" (público familiar)

19:00 h. Salón de actos del IES Ataúlfo Argenta

Entrada-donativo: 5€



Sábado 8 de octubre

Presentación del libro "Antes del salto"

Charla con Marta San Miguel (autora) y Álvaro Machín (periodista y escritor)

Organiza: Librería Anaïs

13:00 h. Librería Anaïs Libros

Cine: Proyección de la película "El radioaficionado"

Coloquio posterior con Iker Elorrieta

(director), Alberto Balañas (APTACAN), Pilar Antolín (ADICAS), Sofía Santos y Elena Rudenko

Organiza: Amigos del Cine y Teatro de Castro Urdiales

19:00 h. Salón de actos del IES Ataúlfo Argenta

Organiza: Amigos del Cine y Teatro de Castro Urdiales

19:00 h. Salón de actos del IES Ataúlfo Argenta

Organiza: Amigos del Cine y Teatro de Castro Urdiales

19:00 h. Salón de actos del IES Ataúlfo Argenta

19:00 h. Salón de actos del IES Ataúlfo Argenta

19:00 h. Salón de actos del IES Ataúlfo Argenta

19:00 h. Salón de actos del IES Ataúlfo Argenta

19:00 h. Salón de actos del IES Ataúlfo Argenta

19:00 h. Salón de actos del IES Ataúlfo Argenta

19:00 h. Salón de actos del IES Ataúlfo Argenta

19:00 h. Salón de actos del IES Ataúlfo Argenta



Sábado 15 de octubre

Actos Día Internacional Cáncer de Mama

Concierto benéfico

Coro Virgen del Carmen

Organiza: AECC Castro-Urdiales

19:30 h. C. M. Á. García Basoco

Teatro "La Cultura Contraataca - Escena 2022"

El Tejo Producciones presenta "Y ya no seré tuya" (público adulto. 80 min)

20:00 h. Salón de actos del IES Ataúlfo Argenta

Entrada-donativo: 5€



Viernes 7 de octubre

Gira de teatro

Café de las Artes Teatro presenta "Ar(L)mas" (público joven/adulto. 55 min.)

20:00 h. Salón de actos del IES Ataúlfo Argenta



Viernes 14 de octubre

Presentación del libro "Emociones de un Binomio"

Charla con Francisco Javier Peña Ruiz-Capillas (autor)

19:30 h. Librería Anaïs Libros



Domingo 16 de octubre

Actos Día Internacional del Cáncer de Mama

Organiza: AECC Castro-Urdiales

Paseo solidario

11:30 h. Plaza del Ayuntamiento

Abrazo a la Bahía

13:00 h. Plaza del Ayuntamiento

Miércoles 19 de octubre

Actos Día Internacional Cáncer de Mama

Conferencia: "Sexualidad y Cáncer de Mama"

Charla con Fátima Veiga Agüeros (fisioterapeuta de la AECC)

Organiza: AECC Castro-Urdiales

18:30 h. 1ª planta C. C. Eladio Laredo

Sábado 22 de octubre

Curso: "Claves para educar con acierto"

Educar en positivo motivando

Organiza: Fundación Ana María de La Lama y Salvarrey

11:00 h. Salón de actos C. C. La Residencia

Teatro "La Cultura Contraataca - Escena 2022"

Arte en Escena presenta "Madres" (público adulto. 50 min)

20:00 h. Salón de actos del IES Ataúlfo Argenta

Entrada-donativo: 5€



Sábado 29 de octubre

Teatro "Escena otoño"

Amigos del Arte-Grupo Dobra presenta "Las tormentas no vuelven" (autor: Santiago Moncada. Comedia. 80 min)

19:30 h. Salón de actos del IES Ataúlfo Argenta

Entrada-donativo: 5€

Jornadas Culturales de la Casa de Andalucía de Castro Urdiales

Actuación musical flamenca a cargo de TABITA SON Y FLAMENCO

20 H. Centro Musical Ángel García Basoco

Entrada libre hasta completar aforo

Domingo 30 de octubre

Domingos de cuento

Raúl de la Cruz presenta "Tío lobo"

12:00 h. C. M. Á. García Basoco



Lunes 24 de octubre

Día de las bibliotecas

Se mandará programación completa

Jueves 27 de octubre

Presentación del libro "Sígueme al Infierno"

Charla con Eva Soler e Idoia Amo (autoras)

Organiza: Librería Anaïs

19:30 h. Librería Anaïs Libros

Viernes 28 de octubre

Teatro "Escena otoño"

Veleta Teatro presenta "TOC TOC" (versión libre, autor: Laurent Baffie. Comedia. 80 min)

¡ESTRENO!

19:30 h. Salón de actos del IES Ataúlfo Argenta

Entrada-donativo: 5€

