Universidad Popular de Logroño

Programación Curso

2026 - 2027



Edición: agosto 2026
© Universidad Popular de Logroño
www.universidadpopular.es
info@universidadpopular.es

Vivir el presente, mirando al futuro

Cada curso, la Universidad Popular de Logroño afronta nuevos retos adaptándose a las nuevas realidades que vivimos en el mundo contemporáneo. Os presentamos la **programación del curso 2026-2027**. Una cuidada selección de talleres distribuidos por áreas, realizada con mimo y esmero por el equipo pedagógico.

Adaptándonos a las necesidades de la ciudadanía y del planeta, hemos creado un conjunto de talleres y actividades que responden a las líneas que definen nuestra identidad como universidad popular y, en concreto, la de Logroño. El núcleo de nuestra propuesta se despliega en los siguientes ejes temáticos:

Ejes de formación y compromiso social

-Innovación, creación y cultura lenta en un mundo acelerado: proponemos espacios para desacelerar el ritmo cotidiano y fomentar la creatividad, la innovación artesanal, artística y del pensamiento como herramientas esenciales para el bienestar personal.

-Sostenibilidad, medioambiente y territorio: nos comprometemos con el cuidado del entorno local y global a través de actividades que conectan a las personas con la naturaleza, el desarrollo sostenible y la valoración de nuestro territorio.

-Atención a la familia y a la soledad no deseada: diseñamos talleres inclusivos orientados al apoyo de los núcleos familiares en toda su diversidad, así como espacios de encuentro que frenan el aislamiento social al promover la escucha activa y el acompañamiento.

-Compromiso con la igualdad: jugamos un papel decisivo en el cambio hacia una sociedad más justa, igualitaria, inclusiva y democrática desarrollando un modelo de educación no sexista y coeducativa. Por tanto, es nuestro deber, como UPL, continuar con las reivindicaciones de este día. Lograr la igualdad de género y el bienestar de la mujer en todos los ámbitos es más crucial que nunca.

-Tejemos redes con asociaciones y colectivos de la ciudad: reforzamos nuestro tejido comunitario colaborando con entidades locales para construir una ciudadanía más cohesionada y solidaria.

- Trabajamos con personas de diferentes edades: creamos puentes de conocimiento y experiencias compartidas entre jóvenes y personas adultas, a través del aprendizaje intergeneracional.

-Comisiones de cooperación: impulsamos grupos de trabajo internos y abiertos dedicados a velar por la inclusión social y el desarrollo de proyectos solidarios de codesarrollo.

- Asociación UPL: fortalecemos la estructura participativa de nuestra base social e invitamos a la ciudadanía a formar parte activa de la vida asociativa y de la toma de decisiones del proyecto de la universidad popular.

-Actividades culturales: enriquecemos la formación de los talleres con una cuidada agenda abierta de conferencias, exposiciones, mesas redondas y eventos que dinamizan la vida cultural de la ciudad.

Marco institucional

- Compromiso con los ODS y el artículo cuatro de nuestros estatutos: toda nuestra actividad se alinea con los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) y el cumplimiento del artículo cuatro de nuestros estatutos, que fundamenta nuestra labor en la democratización de la cultura, la formación permanente y la participación ciudadana.

¡Te invitamos a participar en este curso, seguro que encuentras ese taller o actividad que responde a tus necesidades! Te animamos a colaborar activamente como persona vinculada a nuestra Asociación UPL.

ÍNDICE

P. 6 Cómo matricularse

P. 8 Talleres

P. 49 Actividades Culturales

P. 51 Asociación UPL

P. 54 Espacios donde se imparten los talleres

P. 55 Calendario escolar

P. 8 **Artes plásticas y Artesanía**
Pintura, Dibujo y Caligrafía artística, Cerámica, Labra de madera y Cestería, Bordado, Costura, Ganchillo y Bolillos

P. 13 **Artes escénicas**
Teatro, Danza, Música

P. 18 **Artes visuales**
Fotografía, Cine

P. 20 **Humanidades y Tecnologías**
Saberes esenciales, Historia, Literatura y creación literaria, Ciencia y sociedad, Informática y tecnologías

P. 25 **Idiomas**
Inglés, Francés, Alemán, Italiano, Euskera

P. 29 **Espiritualidad**
XIV Foro de Espiritualidad, Death Café, Meditación y silencio, Retiro urbano, Jornada de duelo y Navidad, El arte de bienser

P. 31 **Salud corporal, Crecimiento personal y Masaje**
Habilidades personales, Autoconocimiento y Meditación, Cuerpo saludable, Tai-chi/Chi-Kung, Yoga, Masaje y Pilates

P. 41 **Cocina y Alimentación**
Cocina generalista, Cocina Vegetal

P. 43 **Pedagogía y Familia**
Actividades en familia, Orientación pedagógica

P. 46 **Naturaleza y Sostenibilidad**
Flora, Fauna, Micología y Geografía, Agricultura y Jardinería, Prácticas sostenibles, Biohabitabilidad Aula abierta

Cómo matricularse

- Consulta para conocer la oferta que más se adapta a tus necesidades.
  Encontrarás más información en nuestra web **www.universidadpopular.es**
- Las plazas serán adjudicadas **por orden de inscripción.**
- La matrícula solo será efectiva **una vez abonado el importe.**

El plazo de matrícula se abrirá en las siguientes fechas:

SEPTIEMBRE

Miércoles 2	Áreas de Salud corporal, Crecimiento personal y Masaje
Viernes 4	Áreas de Humanidades y Tecnologías e Idiomas
Martes 8	Áreas de Artes plásticas y Artesanía, Artes escénicas y Artes visuales
Jueves 10	Áreas de Cocina y alimentación, Naturaleza y sostenibilidad y Pedagogía y familia

Las personas que pertenecen a la Asociación UPL tendrán preferencia un día antes de las fechas indicadas en las áreas correspondientes *(martes 1 de septiembre, jueves 3 de septiembre, lunes 7 de septiembre y miércoles 9 de septiembre).*

- La matrícula se realizará a través de **www.universidadpopular.es** a partir de **las 8 de la mañana del día de comienzo de cada área.** Recomendamos que, previamente a esas fechas, cada persona interesada verifique sus claves de usuaria y contraseña. El usuario es el DNI incluyendo la letra sin espacios y la contraseña que utilices habitualmente en la web de la UPL. Si accedes por primera vez, deberás crear una cuenta.

- Si necesitas ayuda para formalizar la matrícula, contacta con la oficina a través del teléfono **941 232 994.** También se podrá hacer presencialmente en la oficina de la Universidad Popular de Logroño *(Marqués de San Nicolás 46),* de **lunes a viernes en horario de 8 a 14 y de 17 a 19 h, del 1 al 11 de septiembre.**

- **Si renuncias a una matrícula** por causa ajena a la Universidad Popular, se devolverá el 50% del importe. En bajas comunicadas con posterioridad al 23 de octubre, no se tendrá derecho a esta devolución salvo si se trata de cursos que aún no han comenzado.

- La matrícula es personal e intransferible. Solo podrá asistir a las clases la persona matriculada, salvo en los cursos de bebés en los que se podrán alternar familiares.

- Podrás formalizar la matrícula en cuantos talleres desees, siempre que cuenten con plazas.

- Los horarios y los locales pueden sufrir alguna variación en función de cambios en los centros colaboradores.

- Existe la posibilidad de acceder a matrícula gratuita en caso de que la situación económica de la persona interesada no permita el pago de la cuota. Pregunta en nuestras oficinas.

- La UPL se reserva el derecho a suspender algún taller si el número de personas matriculadas no es suficiente o circunstancias extraordinarias lo requieren.

- Existe la opción de apuntarse en lista de espera en aquellos talleres con plazas completas de forma presencial o por teléfono. Estudiaremos la posibilidad de duplicar dichos talleres.

- Quien cause baja en un taller deberá comunicarlo en nuestras oficinas.

- Para la atención al alumnado, existen representantes del alumnado en la Junta directiva, con quienes puedes contactar en el correo: **alumnado@universidadpopular.es.**

- El curso **comienza a partir del 5 de octubre de 2026.**
- La **duración de los talleres es de octubre a mayo,** salvo en los que se indique otra fecha.

Artes plásticas y Artesanía

PINTURA, DIBUJO Y CALIGRAFÍA ARTÍSTICA

Pintura
Imparte: Paloma Sáenz de Cabezón San Martín
Lugar: Taller de plástica
Precio: 255 €

Pintura. Mañana A
Horario: martes y jueves de 9.15 a 10.45 h

Pintura. Mañana B
Horario: martes y jueves de 10.45 a 12.15 h

Pintura. Mañana C
Horario: viernes de 9.45 a 11.45 h
Precio: 205 €

Pintura. Tarde A
Horario: martes y jueves 16.45 a 18.15 h

Pintura. Tarde B
Horario: martes y jueves de 18.15 a 19.45 h

Pintura. Tarde C
Horario: martes de 20 a 21.15 h y jueves de 20 a 21.45 h

Aula de pintura
(Se necesita experiencia previa en pintura.
Supervisión de la profesora una vez al mes)
Imparte: Paloma Sáenz de Cabezón San Martín
Lugar: Taller de Plástica
Horario: lunes y miércoles de 9.30 a 11 h
Precio: 172 €

Dibujo
Imparte: Paloma Sáenz de Cabezón San Martín
Lugar: Sociedad Recreativa Gran Casino
Horario: miércoles de 17.45 a 19.15 h
Precio: 184 €

Retrato
Imparte: Marta Burgui Marín
Lugar: Biblioteca Rafael Azcona
Horario: lunes de 16.40 a 18.40 h
Precio: 225 €

Figura humana y entorno
Imparte: Marta Burgui Marín
Lugar: Aula del Camino
Horario: martes de 19 a 21 h
Precio: 225 €

Técnicas mixtas y más
Imparte: Marta Burgui Marín
Lugar: Aula del Camino
Horario: martes de 16.50 a 18.50 h
Precio: 225 €

Pintura acrílica al estilo impresionista
Imparte: Marta Burgui Marín
Lugar: Aula del Camino
Horario: jueves de 10.45 a 12.45 h
Precio: 225 €

Paisaje
NOVEDAD
Imparte: Marta Burgui Marín
Lugar: Biblioteca Rafael Azcona
Horario: lunes de 18.50 a 20.50 h
Precio: 225 €

FIN DE SEMANA
Dibujo urbano. Iniciación
Imparte: Begoña Sáinz de Murieta Arriaga
Lugares: Sede UPL y exteriores y salida el último taller
Horario: un sábado al mes de 10 a 14 h
Precio: 214 €

FIN DE SEMANA
Dibujo urbano. Perfeccionamiento
Imparte: Begoña Sáinz de Murieta Arriaga
Lugares: Sede UPL y exteriores y salida el último taller
Horario: un sábado al mes de 10 a 14 h
Precio: 214 €

FIN DE SEMANA BREVE
Serigrafía
Imparte: Alba Noriega Ávila
Lugar: Sede UPL
Horario: sábados de 10 a 14 h
Fechas: 9 y 23 de enero, 6 y 13 de febrero
Precio: 120 €

FIN DE SEMANA BREVE
Intensivo. Acuarela
Imparte: Paloma Sáenz de Cabezón San Martín
Lugar: Salas Zarcillo
Horario: sábados de 10 a 12 h
Fechas: 7, 14, 21 y 28 de noviembre
Precio: 93 €

BREVE
Acuarela esencial
NOVEDAD
Imparte: Begoña Sáinz de Murieta Arriaga
Lugar: Sede UPL
Horario: viernes de 10 a 12 h
Duración: de octubre a enero
Precio: 119 €

Caligrafía. De la actuaria a la uncial romana
NOVEDAD
Imparte: Valle Camacho Matute
Lugar: Salas Zarcillo
Horario: viernes de 17 a 18.30 h
Precio: 179 €

BREVE
El color. Teoría y práctica artística
NOVEDAD
Imparte: Begoña Sáinz de Murieta Arriaga
Lugar: Biblioteca Rafael Azcona
Duración: de febrero a marzo
Horario: martes de 10 a 12 h
Precio: 80 €

ARTESANÍA

Cerámica. Iniciación
Lugar: Aula del Camino
Precio: 263 €

Cerámica. Iniciación. Mañana
Imparte: Ana Belén García
Horario: lunes de 10.30 a 12.30 h

Cerámica. **Iniciación. Tarde A**
Imparte: Ana Belén García
Horario: lunes de 17 a 19 h

Cerámica. **Iniciación. Tarde B**
Imparte: Ana Belén García
Horario: lunes de 19.05 a 21.05 h

Cerámica. **Iniciación. Tarde C**
Imparte: Ana Belén García
Horario: martes de 20 a 22 h

Cerámica. **Avanzado**
Lugar: Aula del Camino
Precio: 263 €

Cerámica. **Avanzado. Mañana**
Imparte: José Mª Olarte López
Horario: jueves de 10 a 12 h

Cerámica. **Avanzado. Tarde A**
Imparte: José Mª Olarte López
Horario: miércoles de 17 a 19 h

Cerámica. **Avanzado. Tarde B**
Imparte: José Mª Olarte López
Horario: miércoles de 19.15 a 21.15 h

FIN DE SEMANA. BREVE
Monográfico de torno
Imparte: José Mª Olarte López
Fechas: 7 de noviembre
Lugar: Alfarería El Torero. Navarrete
Horario: sábado 10 a 12 h
Precio: 41 €

NOVEDAD

FIN DE SEMANA
Raku. Alfarería tradicional
Imparte: José Mª Olarte López
Fechas y horarios: viernes 7 de mayo de 17 a 19 h en el Aula del Camino y sábado 29 de mayo de 9.30 a 13.30 h en Villa Juanita
Lugar: Aula del Camino y Villa Juanita
Precio: 68 €

Labra de madera
Imparte: Daniel Latorre Díaz
Lugar: Espacio La Corrala
Precio: 285 €

Labra de madera. **Iniciación**
Horario: miércoles de 17 a 19 h

Labra de madera. **Taller Avanzado 1**
Horario: lunes de 19.15 a 21.15 h

Labra de madera. **Taller Avanzado 2**
Horario: jueves de 19.15 a 21.15 h

Labra de madera. **Taller**
Horario: miércoles de 19 a 21 h

Restauración
Imparte: Raúl San Juan Palacios
Lugar: Espacio La Corrala
Precio: 231 €

Restauración. **Mañana**
Horario: martes de 10 a 12 h

Restauración. **Tarde**
Horario: lunes de 17 a 19 h

Cestería
Imparte: Gema Pérez González
Lugar: Espacio La Corrala
Precio: 225 €

Cestería. **Mañana**
Horario: miércoles de 10 a 12 h

Cestería. **Iniciación. Tarde**
Horario: martes de 17 a 19 h

Cestería. **Avanzado. Tarde**
Horario: martes de 19.15 a 21.15 h

Cestería. **Avanzado. Tarde**
Horario: jueves de 17 a 19 h

Punto. Iniciación

NOVEDAD

Imparte: Julia Nikitina
Lugar: Aula del Camino
Horario: martes de 16 a 18 h
Precio: 225 €

Bordado

Bordado. **Mañana**
Imparte: Déborah Gil Sáenz
Lugar: Aula del Camino
Horario: viernes de 9.45 a 11.45 h
Precio: 205 €

Bordado. **Tarde**
Imparte: Déborah Gil Sáenz
Lugar: Aula del Camino
Horario: jueves de 19 a 21 h
Precio: 205 €

FIN DE SEMANA. BREVE
Bordado navideño
Imparte: Déborah Gil Sáenz
Fechas: sábados 21 y 28 de noviembre
Lugar: Aula del Camino
Horario: 10 a 13 h
Precio: 68 €

FIN DE SEMANA. BREVE
Bordado fotográfico
Imparte: Déborah Gil Sáenz
Fechas: sábados 20 y 27 de febrero
Lugar: Sede UPL
Horario: 10 a 13 h
Precio: 68 €

FIN DE SEMANA. BREVE
Iniciación a la máquina de coser
Imparte: Déborah Gil Sáenz
Lugar: Aula del Camino
Horario: 9.30 a 13.30 h
Precio: 47 €

Grupo A. sábado 10 de octubre
Grupo B. sábado 31 de octubre
Grupo C. sábado 16 de enero
Grupo D. sábado 17 de abril

Costura

Imparte: Isabel San Pedro Burgos
Lugar: Aula del Camino
Precio: 225 €

Costura. **Iniciación. Mañana A**
Horario: lunes de 9.30 a 11.30 h

Costura. **Iniciación. Mañana B**
Horario: miércoles de 11.30 a 13.30 h

Costura. **Iniciación. Tarde A**
Horario: lunes de 16.45 a 18.45 h

Costura. **Iniciación. Tarde B**
Horario: miércoles de 16.45 a 18.45 h

Costura. **Taller. Mañana A**
Horario: miércoles de 9.30 a 11.30 h

Costura. **Taller. Mañana B**
Horario: lunes de 11.30 a 13.30 h

Costura. **Taller. Tarde A**
Horario: lunes de 18.45 a 20.45 h

Costura. **Taller. Tarde B**
Horario: miércoles de 18.45 a 20.45 h

FIN DE SEMANA. BREVE

Patronaje. Iniciación

Imparte: Javier Sáez Istilart
Fechas: sábados 9 y 23 de enero, 6 y 20 de febrero, 6 y 20 de marzo
Lugar: Aula del Camino
Horario: 9.30 a 13.30 h
Precio: 137 €

FIN DE SEMANA. BREVE

NOVEDAD

Patronaje. Avanzado

Imparten: Isabel San Pedro Burgos y Javier Sáez Istilart
Fechas: sábados 13 de marzo, 10 y 24 de abril, 8 y 22 de mayo
Lugar: Aula del Camino y tutorías online
Horario: 9.30 a 13.30 h
Precio: 177 €

FIN DE SEMANA. BREVE

Tejidos y su aplicación en proyectos de costura

Imparte: Javier Sáez Istilart
Fechas: sábados 30 de enero y 13 y 27 de febrero
Lugar: Aula del Camino
Horario: 10 a 14 h
Precio: 81 €

Ganchillo

Precio: 225 €

Ganchillo. Iniciación. Tarde

Imparte: Déborah Gil Sáenz
Lugar: Biblioteca Rafael Azcona
Horario: miércoles de 16.45 a 18.45 h

Ganchillo. Avanzado

Imparte: Regina Fernández
Lugar: Biblioteca Rafael Azcona
Horario: miércoles de 19 a 21 h

Ganchillo. Iniciación. Mañana

Imparte: Sofía Palacios León
Lugar: Aula del Camino
Horario: martes de 10 a 12 h

Encaje de bolillos

Imparte: Carmen San Martín Saseta
Lugar: Fundación Caja Rioja La Merced
Precio: 178 €

Encaje de bolillos. Grupo A

Horario: miércoles de 18 a 19.30 h

Encaje de bolillos. Grupo B

Horario: miércoles de 19.30 a 21 h

Encaje de bolillos. Aula

Precio: 90 €

Encaje de bolillos. Aula 1

Horario: miércoles alternos de 18 a 19.30 h

Encaje de bolillos. Aula 2

Horario: miércoles alternos de 19.30 a 21 h

NOVEDAD

Vidrieras

Imparte: Miryam Emmanuel Moreno
Lugar: Aula del Camino
Horario: miércoles de 10 a 12 h
Precio: 225 €



Artes Escénicas

TEATRO

Teatro con la TroUPe
Imparte: Bruno Calzada Centeno
Lugar: La Corrala

Iniciación a La TroUPe
Horario: jueves de 18 a 20 h
Precio: 264 €

La TroUPe. Estudio 1
Horario: lunes de 20 a 22 h
Precio: 264 €

La TroUPe. Estudio 2
Horario: miércoles de 20 a 22 h
Precio: 264 €

La TroUPe. Estudio 3
Horario: viernes de 17.30 a 19.30 h
Precio: 264 €

La TroUPe. Estudio 4
Horario: jueves de 20 a 22 h
Precio: 264 €

La TroUPe. Estudio 5
Horario: viernes de 19.30 a 21.30 h
Precio: 264 €

Teatro de improvisación
Imparte: Miguel Carrera Juaneda
Lugar: IES Batalla de Clavijo
Precio: 225 €

Iniciación
Horario: miércoles de 17.30 a 19.30 h

Profundización
Horario: miércoles de 19.30 a 21.30 h

Interpretación teatral
Imparte: Arantza Moreno Fernández
Lugar: IES Batalla de Clavijo
Horario: jueves de 19.30 a 21.30 h
Precio: 225 €

Teatro musical
Imparte: Ainhoa De Cabo Pérez-Izaguirre
Lugar: La Corrala
Precio: 225 €

Iniciación
Horario: martes de 20 a 22 h

Avanzado
Horario: lunes de 17.30 a 19.30 h

Interpretación de canciones

NOVEDAD

Imparte: Ainhoa De Cabo Pérez-Izaguirre
Lugar: La Corrala
Horario: miércoles de 17.30 a 19.30 h
Precio: 225 €

Teatro cómico

NOVEDAD

Imparte: Jasón Guerra Arregui
Lugar: La Corrala
Horario: martes de 17.30 a 19.30 h
Precio: 225 €

DANZA

FIN DE SEMANA

Ecstatic dance: movimiento y expresión consciente

NOVEDAD

Imparte: Rocio Frías Barbero
Fecha: 24 de octubre
Lugar: La Chimenea del Ebro
Horario: sábado de 10.30 a 13.30 h
Precio: 38 €

FIN DE SEMANA

Ritmo y presencia. Movimiento, percusión corporal y música en directo

NOVEDAD

Imparten: Patricia Roche y Javier Poncela
Fecha: 6 de marzo
Lugar: Salas Zarcillo
Horario: sábado de 16.30 a 19.30 h
Precio: 48 €

Danzas del mundo

Imparte: Alba Farrás Balsells
Lugar: CSS Casco Antiguo
Horario: jueves de 18.45 a 20.15 h
Precio: 179 €

Bailes latinos

Imparte: Alberto Mera Paz
Precio: 179 €

Grupos mañana

Bailes latinos. Primer nivel
Lugar: La Chimenea del Ebro
Horario: viernes de 10.15 a 11.45 h

Bailes latinos. Segundo nivel
Lugar: La Chimenea del Ebro
Horario: viernes de 11.45 a 13.15 h

Bailes latinos. Tercer nivel
Lugar: La Chimenea del Ebro
Horario: miércoles de 11.45 a 13.15 h

Bailes latinos. Cuarto nivel
Lugar: La Chimenea del Ebro
Horario: lunes de 11.45 a 13.15 h

Grupos tarde

Bailes latinos. Primer nivel
Lugar: Circulo la Amistad
Horario: miércoles de 17 a 18.30 h

Bailes latinos. Segundo nivel
Lugar: Círculo La Amistad
Horario: lunes de 17.30 a 19h

Bailes latinos. Tercer nivel
Lugar: Círculo La Amistad
Horario: lunes de 19 a 20.30 h

Bailes latinos. Cuarto nivel
Lugar: Círculo La Amistad
Horario: martes de 20.30 a 22 h

Bailes latinos. Quinto nivel
Lugar: Círculo La Amistad
Horario: lunes de 20.30 a 22 h

Bailes latinos. Grupo avanzado
Lugar: Círculo La Amistad
Horario: jueves de 20.45 a 22.15 h

Zumba
Imparte: Alberto Mera Paz
Lugar: La Chimenea del Ebro
Precio: 212 €

Zumba suave
Horario: lunes y miércoles de 10.45 a 11.45 h

Zumba. Mañana
Horario: lunes y miércoles de 9.45 a 10.45 h

Zumba. Tarde
Horario: martes y jueves de 17.30 a 18.30 h

Kizomba
NOVEDAD
Imparte: Alberto Mera Paz
Lugar: Círculo La Amistad
Horario: miércoles de 18.30 a 20 h
Precio: 179 €

Bailes de salón. Sistema internacional
Imparte: Yolanda del Valle Domínguez
Precio: 179 €

Bailes de salón. Grupo 1
Lugar: La Chimenea del Ebro
Horario: jueves de 18.30 a 20 h

Bailes de salón. Grupo 2
Lugar: Centro Cívico Lobete
Horario: lunes de 20 a 21.30 h

Bailes de salón. Grupo 3
Lugar: Centro Cívico Lobete
Horario: martes de 20 a 21.30 h

Bailes de salón. Grupo 4
Lugar: La Chimenea del Ebro
Horario: jueves de 20 a 21.30 h

Bailes de salón. Grupo 5
Lugar: Centro Cívico Lobete
Horario: miércoles de 20 a 21.30 h

Country line dance
Imparte: Mayte Crespo Grande
Lugar: CSS Casco Antiguo
Precio: 174 €

***Country line dance.* Primer nivel**
Lugar: CSS Casco Antiguo
Horario: jueves de 20.20 a 21.35 h

***Country line dance.* Segundo nivel**
Lugar: CSS Casco Antiguo
Horario: martes de 20.20 a 21.35 h

Danza africana
Imparte: Patricia Roche González
Lugar: La Chimenea del Ebro
Horario: martes de 18.30 a 20 h
Precio: 179 €

Danza africana con percusión en directo
Imparte: Patricia Roche González + percusionista
Lugar: La Chimenea del Ebro
Horario: un sábado al mes de 11 a 13.30 h
Precio: 174 €

Baile flamenco
Imparte: Begoña García Mancha
Lugar: La Chimenea del Ebro

Baile flamenco. Segundo nivel
Horario: miércoles de 17 a 18.15 h
Precio: 174 €

Baile flamenco. Tercer nivel
Horario: miércoles de 18.15 a 19.30 h
Precio: 174 €

Baile flamenco. Cuarto nivel
Horario: miércoles de 19.30 a 21 h
Precio: 179 €

Castañuelas
NOVEDAD
Imparte: Begoña García Mancha
Lugar: Parroquia San Ezequiel
Horario: jueves de 18 a 19.15 h
Precio: 166 €

Sevillanas
Imparte: Begoña García Mancha

Sevillanas. Iniciación
Lugar: Parroquia San Ezequiel
Horario: jueves de 17 a 18 h
Precio: 166 €

Sevillanas. Grupo 1
Lugar: La Chimenea del Ebro
Horario: lunes de 18.30 a 19.30 h
Precio: 166 €

Sevillanas. Grupo 2
Lugar: La Chimenea del Ebro
Horario: lunes de 17.30 a 18.30 h
Precio: 166 €

Sevillanas. Grupo 3
Lugar: La Chimenea del Ebro
Horario: lunes de 19.30 a 20.45 h
Precio: 174 €

Danza *jazz*
Imparte: Begoña García Mancha
Lugar: La Chimenea del Ebro
Horario: martes de 20 a 21.15 h
Precio: 174 €

Tango argentino
Imparten: Laura Escudero y Marcelo Mazza
Lugar: Círculo La Amistad
Horario: miércoles de 20 a 21.30 h
Precio: 179 €

MÚSICA

Coro
Imparte: Cielo Arissa
Lugar: Parroquia Carmelitas
Horario: martes de 19.15 a 21.15 h
Precio: 166 €

Voz, cuerpo y movimiento
Imparten: Cielo Arissa y Patricia Roche
Lugar: Sede UPL
Horario: viernes de 12 a 13.30 h
Precio: 179 €

Guitarra rítmico-melódica
Imparte: Fausto Rodríguez Calatayud
Precio: 166 €

GRUPO A
Guitarra rítmico-melódica. Nivel 1
Lugar: CSS Casco Antiguo
Horario: martes de 19.15 a 20.15 h

Guitarra rítmico-melódica. **Nivel 2**
Lugar: CPA Lobete
Horario: lunes de 19.30 a 20.30 h

Guitarra rítmico-melódica. **Nivel 3**
Lugar: CPA Lobete
Horario: lunes de 17.30 a 18.30 h

Guitarra rítmico-melódica. **Nivel 4**
Lugar: CPA Lobete
Horario: lunes de 18.30 a 19.30 h

Grupo B
Guitarra rítmico-melódica. **Nivel 1**
Lugar: CPA Lobete
Horario: miércoles de 17.30 a 18.30 h

Guitarra rítmico-melódica. **Nivel 2**
Lugar: CPA Lobete
Horario: miércoles de 18.30 a 19.30 h

Guitarra rítmico-melódica. **Nivel 3**
Lugar: CPA Lobete
Horario: miércoles de 19.30 a 20.30 h

Ukelele
Imparte: Fausto Rodríguez Calatayud
Lugar: CSS Casco Antiguo
Precio: 166 €

Ukelele. **Iniciación**
Horario: martes de 17.15 a 18.15 h

Ukelele. **Avanzado**
Horario: martes de 18.15 a 19.15 h

Percusión africana
Imparte: Eliecer Carasa Martínez
Lugar: Centro Cívico Lobete
Horario: viernes de 19 a 20.30 h
Precio: 179 €

Batucada
Imparte: Eliecer Carasa Martínez
Lugar: Centro Cívico Lobete
Horario: viernes de 17.30 a 19 h
Precio: 179 €

Conocer el *jazz* 2
Imparte: Eneko Ezquerro Saracíbar
Lugar: Sede UPL
Horario: martes de 20 a 21.30 h
Precio: 179 €

Historia del *blues* y el *soul*
Imparte: Eneko Ezquerro Saracíbar
Lugar: Sede UPL
Horario: miércoles de 20 a 21.30 h
Precio: 179 €



Artes Visuales

FOTOGRAFÍA

Fotografía
Precio: 179 €

Fotografía esencial I. Mañana
Imparte: Teresa Rodríguez Miguel
Lugar: Sede UPL
Horario: martes de 11.30 a 13 h

Fotografía esencial I. Tarde
Imparte: María Félez Lecha
Lugar: Sede UPL
Horario: martes de 17.15 a 18.45 h

Creación fotográfica II
Imparte: Teresa Rodríguez Miguel
Lugar: Fundación Caja Rioja Gran Vía
Horario: miércoles de 18 a 19.30 h

Aula de creación fotográfica IV
Imparte: Teresa Rodríguez Miguel
Lugar: Fundación Caja Rioja Gran Vía
Horario: jueves de 18 a 19.30 h

BREVE
Encuentro fotográfico
NOVEDAD
Imparte: María Félez Lecha
Lugar: Fundación Caja Rioja La Merced
Precio: 109 €

Encuentro fotográfico. Mañana
Horario: jueves alternos de 11 a 12.30 h

Encuentro fotográfico. Tarde
Horario: miércoles alternos de 18 a 19.30 h

BREVE
¿Y tú qué miras?
Imparte: Teresa Rodríguez Miguel
Lugar: Fundación Caja Rioja Gran Vía
Horario: un jueves al mes de 19.30 a 21 h
Precio: 100 €

BREVE
Fotografía documental y cambio social
Duración: de octubre a enero
Imparte: Rober Astorgano
Lugar: Salas Zarcillo
Horario: lunes de 20 a 22 h
Precio: 119 €

BREVE
Fotografía con tu móvil
Duración: de noviembre a febrero
Imparte: María Félez Lecha
Precio: 109 €

Grupo de mañana
Lugar: Sede UPL
Horario: lunes de 11.30 a 13 h

Grupo de tarde
Lugar: Fundación Caja Rioja La Merced
Horario: lunes de 18 a 19.30 h

BREVE
Fotografía analógica en blanco y negro
Duración: 22 de marzo a 24 mayo
Imparte: Teresa Rodríguez Miguel

Lugar: ESDIR
Horario: lunes de 18 a 20 h
Precio: 160 € (incluye película y líquidos para el revelado)

FIN DE SEMANA
Salir y fotografiar
Duración: 6 salidas, sábado mañana
Imparte: Teresa Rodríguez Miguel
Precio: 152 € (incluye autobús salidas)

BREVE
NOVEDAD
Mirar imágenes fotográficas. Del daguerrotipo a la fotografía contemporánea
Duración: 13 de octubre a 19 de enero
Imparte: Teresa Rodríguez Miguel
Lugar: Fundación Caja Rioja Gran Vía
Horario: martes de 18 a 19.30 h
Precio: 92 €

FIN DE SEMANA. ONLINE
NOVEDAD
Tratamiento digital de imágenes
Duración: 17 y 31 de octubre
Imparte: María Félez Lecha
Horario: sábado de 10 a 14 h
Precio: 63 €

FIN DE SEMANA. ONLINE
NOVEDAD
Tips para mejorar tu fotografía de móvil
Duración: 6 y 20 de febrero
Imparte: María Félez Lecha
Horario: sábado de 10 a 14 h
Precio: 63 €

CINE

Vamos al cine
Imparte: José María Lander Fernández
Lugar: Sede UPL
Precio: 246 € (incluye entradas de cine)

Vamos al cine. Grupo A
Horario: jueves de 18.30 a 20 h

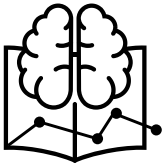
Vamos al cine. Grupo B
Horario: jueves de 20 a 21.30 h

BREVE
Historia del cine II. Cien años en tres trimestres
Imparte: Patricia Andrés Ruíz
Lugar: Sede UPL
Horario: martes alternos de 18.30 a 20 h
Precio: 109 €

BREVE
NOVEDAD
Redescubrir el cine español: un viaje a través del tiempo y la memoria
Duración: de febrero a mayo
Imparte: Patricia Andrés Ruíz
Lugar: Sede UPL
Horario: lunes de 19 a 20.30 h
Precio: 109 €

BREVE
NOVEDAD
Cuadro a cuadro: taller de iniciación a la animación analógica experimental
Duración: Enero
Imparte: Patricia Andrés Ruíz
Lugar: Salas Zarcillo
Horario: viernes de 18.30 a 20.30 h
Precio: 63 €

BREVE
Realiza tu documental
Duración: de octubre a enero
Imparte: Rober Astorgano
Lugar: Salas Zarcillo
Horario: miércoles de 20 a 22 h
Precio: 119 €



Humanidades y Tecnologías

SABERES ESENCIALES

Cultura para el mundo de hoy
Imparte: José María Lander Fernández
Lugar: Biblioteca de la Rioja
Horario: martes y jueves de 10 a 11.30 h
Precio: 205 €

Apoyo a la lectura y escritura
Imparte: Elena Centeno Moreno
Lugar: Sede UPL
Horario: lunes y miércoles de 16 a 17.15 h
Precio: 122 €

Ponte al día en ortografía
Imparte: Elena Centeno Moreno
Lugar: Sede UPL
Horario: martes y jueves de 17 a 18.30 h
Precio: 164 €

Los miércoles, cultura
Imparte: José María Lander Fernández
Lugar: Biblioteca de La Rioja
Horario: miércoles de 19.30 a 21 h
Precio: 179 €

Derecho
Imparte: Ana Sanz Santamaría
Lugar: Fundación Caja Rioja Gran Vía
Horario: lunes de 18 a 19.30 h
Precio: 179 €

BREVE NOVEDAD
Toma el control de tus gestiones administrativas: entiende tu nómina y otros trámites digitales
Duración: noviembre y diciembre
Imparte: Estela Rodríguez Medrano
Lugar: Salas Zarcillo
Horario: lunes de 18.30 a 20 h
Precio: 74 €

BREVE NOVEDAD
Pierde el miedo a la declaración de la renta
Duración: marzo y abril
Imparte: Estela Rodríguez Medrano
Lugar: Salas Zarcillo
Horario: lunes de 18.30 a 20 h
Precio: 74 €

Ajedrez
Imparte: Miguel de la Cruz Revilla
Lugar: Círculo La Amistad
Precio: 177 €

Ajedrez. Iniciación
Horario: lunes de 18.45 a 20 h

Ajedrez. Intermedio
Horario: lunes de 17.30 a 18.45 h

HISTORIA

La Rioja existe, pero no es
Imparte: José María Lander Fernández
Lugar: Fundación Caja Rioja Gran Vía
Horario: martes de 18 a 19.30 h
Precio: 179 €

Historia Antigua de la península ibérica
Imparte: Manuel Montoya Sáenz
Lugar: Fundación Caja Rioja La Merced
Horario: jueves de 18 a 19.30 h
Precio: 179 €

Historia Antigua del Próximo Oriente
Imparte: Manuel Montoya Sáenz
Lugar: Fundación Caja Rioja La Merced
Precio: 179 €

Grupo A
Horario: miércoles de 19.30 a 21 h

Grupo B
Horario: jueves de 19.30 a 21 h

Historia moderna de España II Un siglo de luces y sombras
Imparte: Miguel Apellániz Ortega
Lugar: Fundación Caja Rioja La Merced
Horario: lunes de 19.30 a 21 h
Precio: 179 €

Historia moderna de Europa I: el siglo XVI
NOVEDAD
Imparte: Miguel Apellániz Ortega
Lugar: Fundación Caja Rioja La Merced
Horario: martes de 19.30 a 21 h
Precio: 179 €

Arqueología para entender la historia: una mirada desde La Rioja
NOVEDAD
Duración: noviembre a mayo
Imparte: Juan Lozano Sancha
Lugar: Fundación Caja Rioja Gran Vía
Precio: 192 €

Grupo A
Horario: miércoles de 18 a 19.30 h

Grupo B
Horario: miércoles de 19.30 a 21 h

Historia del arte VIII. El Barroco europeo I (s. XVII)
Lugar: Biblioteca de La Rioja
Horario: jueves de 17.45 a 19.15 h
Precio: 179 €

Arte contemporáneo
Imparte: Paloma Sáenz de Cabezón San Martín
Lugar: Fundación Caja Rioja Gran Vía
Horario: miércoles de 19.30 a 21 h
Precio: 179 €

El tiempo del gótico en La Rioja
Imparte: Javier Garrido Romanos
Lugar: Fundación Caja Rioja La Merced
Horario: jueves de 19.30 a 21 h
Precio: 179 €

El Renacimiento en La Rioja
Imparte: Javier Garrido Romanos
Lugar: Fundación Caja Rioja La Merced
Horario: jueves de 11 a 12.30 h
Precio: 179 €

Mirar un cuadro. La Rioja en la pintura universal
Imparte: Javier Garrido Romanos
Lugar: Fundación Caja Rioja La Merced
Horario: jueves de 18 a 19.30 h
Precio: 179 €

NOVEDAD

Historia cultural y artística de lo sobrenatural: fantasmas, brujas e imaginario monstruoso en el arte
Imparte: Lorena García
Lugar: Fundación Caja Rioja Gran Vía
Horario: jueves de 19.30 a 21 h
Precio: 179 €

LITERATURA Y CREACIÓN LITERARIA

Técnica creativa y literaria
Imparte: José María Lander Fernández
Lugar: Biblioteca de La Rioja
Horario: lunes de 19 a 21 h
Precio: 205 €

Escritores y su mundo
Imparte: José María Lander Fernández
Lugar: Fundación Caja Rioja La Merced
Horario: miércoles de 18 a 19.30 h
Precio: 179 €

Escritura creativa. La tinta errante
NOVEDAD
Imparte: Valle Mozas Ubago
Lugar: Fundación Caja Rioja Gran Vía
Horario: jueves 19.30 a 21 h
Precio: 179 €

Taller de poesía. Despierta en verso
NOVEDAD
Imparte: Valle Mozas Ubago
Lugar: Fundación Caja Rioja Gran Vía
Horario: martes de 19.30 a 21 h
Precio: 179 €

BREVE

Encuentro poético
Imparte: Valle Mozas Ubago
Lugar: Fundación Caja Rioja La Merced
Horario: miércoles alternos de 19.30 a 20.30 h
Precio: 85 €

BREVE

Poesía escénica y *poetry slam*
NOVEDAD
Cuando la poesía cobra vida
Duración: de octubre a enero
Imparte: Raquel Villar Pajares
Lugar: Salas Zarcillo
Horario: martes de 19.30 a 20.30 h
Precio: 85 €

BREVE

Club de lectura
Imparte: Eneko Ezquerro Saracíbar
Precio: 74 €

Mañana
Lugar: Círculo La Amistad
Horario: un lunes al mes de 10.30 a 12 h

Tarde
Lugar: Biblioteca de La Rioja
Horario: un lunes al mes de 17.30 a 19 h

BREVE
NOVEDAD
Club de lectura de cómic
Imparte: Alberto García Marcos
Lugar: Salas Zarcillo
Horario: miércoles alternos de 18.30 a 20 h
Precio: 109 €

BREVE
NOVEDAD
Leer por ahí
Imparte: Sonia Oliveira
Lugar: actividad fuera del aula
Horario: jueves alternos de 19.30 a 21 h
Precio: 109 €

CIENCIA Y SOCIEDAD

BREVE
Interiores singulares
Imparten: Isabel Muñoz Cámara
Lugar: actividad fuera del aula
Horario: un viernes al mes de 10.30 a 12.30 h
Precio: 124 €

NOVEDAD
Introducción a la filosofía. ¿Para qué sirve la filosofía?
Imparte: Miguel Merín Martín
Lugar: Fundación Caja Rioja La Merced
Horario: martes de 18 a 19.30 h
Precio: 179 €

BREVE
NOVEDAD
Política para curiosos y desencantados
Duración: noviembre y diciembre
Imparte: Víctor Manuel Ruiz Sánchez
Lugar: Fundación Caja Rioja Gran Vía
Horario: jueves de 18 a 19.30 h
Precio: 74 €

INFORMÁTICA Y TECNOLOGÍAS

Informática en tu portátil
Imparte: Laura Sánchez Salas
Precio: 179 €

Informática en tu portátil.
Iniciación
Lugar: Biblioteca de La Rioja
Horario: lunes de 11 a 12.30 h

Informática en tu portátil.
Profundización
Lugar: Sede UPL
Horario: viernes de 11 a 12.30 h

Informática en tu portátil.
Avanzado
Lugar: Sede UPL
Horario: jueves de 17.15 a 18.45 h

Internet para la vida cotidiana
Imparte: Laura Sánchez Salas
Lugar: Biblioteca de La Rioja
Horario: martes de 11 a 12.30 h
Precio: 179 €

Aprende a manejar tu móvil
Imparte: Laura Sánchez Salas
Precio: 179 €

Aprende a manejar tu móvil.
Iniciación
Lugar: Biblioteca de La Rioja
Horario: jueves de 11 a 12.30 h

Aprende a manejar tu móvil.
Profundización
Lugar: Sede UPL
Horario: viernes de 12.30 a 14 h

Iniciación a la inteligencia artificial. Un recorrido para todos

Imparte: Laura Sánchez Salas
Lugar: Biblioteca de La Rioja
Precio: 179 €

Grupo A
Horario: martes de 12.30 a 14 h

Grupo B
Horario: jueves de 12.30 a 14 h

IA. Profundización

Imparte: Laura Sánchez Salas
Lugar: Biblioteca de La Rioja
Precio: 179 €

Grupo A
Horario: miércoles de 11 a 12.30 h

Grupo B
Horario: lunes de 12.30 a 14 h

IA. Avanzado

Imparte: Laura Sánchez Salas
Lugar: Biblioteca de La Rioja
Horario: miércoles de 12.30 a 14 h
Precio: 179 €

BREVE

Agentes IA: crea soluciones para tu día a día

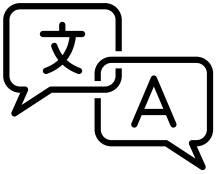
NOVEDAD

Imparte: Íñigo Sanz García
Lugar: Salas Zarcillo
Horario: jueves alternos de 19.30 a 21.30 h
Precio: 119 €

BREVE

Introducción al modelado y la impresión 3D (o cómo convertir tus ideas en realidad con solo unos pasos)

Duración: febrero a mayo
Imparte: Raúl San Juan Palacios
Lugar: Salas Zarcillo
Horario: martes de 19.30 a 21.30 h
Precio: 119 €



Idiomas

Precio de los talleres: 265 €
Grupo de conversación, dos horas semanales: 217 €
Hora y media: 198 €
Hora y cuarto: 175 €

INGLÉS

Inglés. **Primer nivel (A1 primera parte)**
Imparte: Luisa Fuido Sarralde

Grupo de mañana
Horario: lunes y miércoles de 9 a 10.30 h

Grupo de tarde
Horario: martes y jueves de 17 a 18.30 h

Inglés. **Segundo nivel (A1 segunda parte)**
Imparte: Luisa Fuidio Sarralde
Lugar: Sede UPL

Grupo de mañana
Horario: martes y jueves de 11 a 12.30 h

Grupo de tarde
Horario: martes y jueves de 18.30 a 20 h

Inglés. **Tercer nivel (A1 tercera parte)**
Imparte: Luisa Fuidio Sarralde
Horario: lunes y miércoles de 12 a 13.30 h
Lugar: Sede UPL

Inglés. **Cuarto nivel (A1 cuarta parte)**
Imparte: Luisa Fuidio Sarralde
Lugar: Sede UPL

Grupo de mañana
Horario: lunes y miércoles de 10.30 h a 12 h

Grupo de tarde
Horario: lunes y miércoles de 18.30 a 20 h

Inglés. **Quinto nivel (A2)**
Imparte: Luisa Fuidio Sarralde
Lugar: Sede UPL

Grupo de mañana
Horario: martes y jueves de 9.30 a 11 h

Grupo de tarde
Horario: lunes y miércoles de 17 a 18.30 h

Inglés. **Sexto nivel (B1)**
Grupo de mañana
Imparte: Victoria Pastor
Lugar: Salas Zarcillo
Horario: lunes y miércoles de 10.15 a 11.45h

Grupo de tarde
Imparte: Victoria Pastor
Lugar: Salas Zarcillo
Horario: martes y jueves de 18 a 19.30 h

Conversación en inglés

Iniciación a la conversación en inglés (A2)
Grupo de mañana
Imparte: Victoria Pastor
Lugar: Aula del Camino
Horario: martes y jueves 11.30 a 12.30 h

Grupo de tarde A
Imparte: Victoria Pastor
Lugar: Salas Zarcillo
Horario: martes y jueves de 17 a 18 h

Grupo de tarde B
Imparte: Rosa Flores Buissan
Lugar: Círculo Logroñés
Horario: martes de 17 a 18.15 h

Conversación en inglés (B1)

Grupo de mañana A
Imparte: Rosa Flores Buisson
Lugar: Salas Zarcillo
Horario: martes y jueves de 10.30 a 11.30 h

Grupo de mañana B
Imparte: Victoria Pastor
Lugar: Aula del Camino
Horario: martes y jueves de 9.30 a 10.30 h

Grupo de mañana C
Imparte: Victoria Pastor
Lugar: Salas Zarcillo
Horario: lunes y miércoles de 12.15 a 13.15 h

Grupo de mañana D
Imparte: Rosa Flores Buisson
Lugar: Salas Zarcillo
Horario: martes y jueves de 11.30 a 12.30 h

Grupo de tarde A
Imparte: Nathan Crocker
Lugar: Fundación Caja Rioja La Merced
Horario: lunes y miércoles de 19.30 a 20.30 h

Grupo de tarde B
Imparte: Nathan Crocker
Lugar: Sede UPL
Horario: martes y jueves de 18.45 a 19.45 h

Conversación en inglés. Nivel Avanzado (B2)

Avanzado. Mañana A
Imparte: Victoria Pastor
Lugar: Salas Zarcillo
Horario: lunes y miércoles de 9.15 a 10.15 h

Avanzado. Tarde B
Imparte: Nathan Crocker
Lugar: Fundación Caja Rioja La Merced
Horario: lunes de 18 a 19.30 h

Avanzado. Tarde C
Imparte: Nathan Crocker
Lugar: Sede UPL
Horario: martes y jueves de 19.45 a 20.45 h

Avanzado. Tarde D
Imparte: Rosa Flores Buisson
Lugar: Círculo Logroñés
Horario: martes de 18.15 a 19.30 h

Inglés para viajar

Imparte: Rosa Flores Buisson
Lugar: Salas Zarcillo
Horario: martes y jueves de 12.30 a 13.30 h

Fonética inglesa

NOVEDAD

Imparte: Victoria Pastor
Duración: octubre a enero
Precio: 109 €

Fonética inglesa. **Grupo de mañana**
Lugar: Aula del Camino
Horario: martes y jueves de 10.30 a 11.30 h

Fonética inglesa. **Grupo de tarde**
Lugar: Salas Zarcillo
Horario: martes y jueves de 16 a 17 h

Literatura creativa en inglés

NOVEDAD

Imparte: Esther Vázquez Oubiña

Literatura creativa en inglés
Grupo de mañana
Lugar: Circulo La Amistad
Horario: jueves de 10 a 12h
Precio: 217 €

Literatura creativa en inglés
Grupo de tarde
Lugar: Centro Fundación Caja Rioja La Merced
Horario: jueves de 19.30 a 21 h
Precio: 179 €

'The Beatles' I Love

NOVEDAD

Imparte: Victoria Pastor
Fechas: sábados 7 y 14 de noviembre
Lugar: Sede UPL
Horario: 10 a 13 h
Precio: 55 €

FRANCÉS

Francés. **Primer nivel (A1)**
Grupo de mañana
Imparte: Christine Sabugo García
Lugar: Aula del Camino
Horario: lunes y miércoles de 11 a 12.30 h

Grupo de tarde
Imparte: Christine Sabugo García
Lugar: Aula del Camino
Horario: martes y jueves 18 h a 19.30 h

Francés. **Segundo nivel**
Grupo de mañana
Imparte Christine Sabugo García
Lugar: Aula del Camino
Horario: lunes y miércoles de 9.30 a 11 h

Francés. **Tercer nivel (A2)**
Grupo de mañana
Imparte: Marine Filhol
Lugar: Sede UPL
Horario: lunes y miércoles de 9.30 a 11 h

Grupo de tarde
Imparte: Marine Filhol
Lugar: Salas Zarcillo
Horario: lunes y miércoles de 17 a 18.30 h

Francés. **Cuarto nivel (A2/B1)**
Imparte: Marine Filhol
Lugar: Sede UPL
Horario: lunes y miércoles de 11 a 12.30 h

Francés. **Sexto nivel (B1)**
Imparte: Beatriz Pascual Alonso
Lugar: Biblioteca de La Rioja
Horario: lunes y miércoles de 9.30 a 11 h

Conversación en francés (B1)
Imparte: Etienne López

Grupo de mañana B
Lugar: Sede UPL
Horario: martes y jueves de 10.30 a 11.30 h

Grupo de mañana A
Lugar: Sede UPL
Horario: martes y jueves de 11.30 a 12.30 h

Grupo de tarde A
Lugar: Fundación Caja Rioja La Merced
Horario: martes y jueves de 18.30 a 19.30 h

Grupo de tarde B (B2)
Lugar: Fundación Caja Rioja La Merced
Horario: miércoles de 18 a 19.30 h

ALEMÁN

Imparte: Maria Komendantova
Lugar: Centro SS Casco Antiguo

Alemán. Nivel iniciación
Horario: lunes y miércoles de 18 a 19.30 h

Alemán. Nivel intermedio
Horario: lunes y miércoles de 16.30 a 18 h

ITALIANO

Lugar: Centro SS Casco Antiguo

Italiano. Nivel iniciación (A1)
Imparte: Francesca Dellachiesa
Horario: martes y jueves de 19.15 a 20.45 h

Italiano. Nivel iniciación (A2)
Imparte: Francesca Mura
Horario: lunes y miércoles 19.15 a 20.45 h

Italiano. Nivel intermedio (B1)
Imparte: Francesca Mura
Horario: lunes y miércoles de 17.45 a 19.15 h

Taller de italiano (a partir de A2)
Imparte: Francesca Dellachiesa
Horario: martes y jueves 17.45 a 19.15 h

EUSKERA

Imparte: Beatriz Pascual Alonso
Lugar: CSS Casco Antiguo

Euskera. Nivel iniciación
Horario: lunes y miércoles de 19.30 a 21 h

Taller de euskera
Horario: martes y jueves de 19.30 a 21 h

Espiritualidad

XV FORO DE ESPIRITUALIDAD. 'Sí a la vida'

Ofrecemos un encuentro en el que compartir nuestro ser más profundo y apostar por los grandes interrogantes de la humanidad, desde una perspectiva amplia e integradora. Único en España por la calidad de sus ponentes y propuestas, y por su dimensión (1200 plazas disponibles).

Fechas: 30 y 31 de enero
Lugar: Riojafórum (Palacio de Congresos y Auditorio de La Rioja)
Coordina: Ana María de las Heras Yanguas
Inscripciones: a partir de la última semana de noviembre

EL ARTE DE BIENSER

El bienser es la esencia de lo que somos, lo que nos define desde lo más profundo del ser. Es el concepto que entiende las luces y sombras de la vida como parte de un todo trascendental y nos invita a integrarlas.

Cinco talleres teórico-prácticos que van más allá del marco que te ofrece el Foro de Espiritualidad. Te permitirán vivenciar e integrar sus conceptos clave para recordar el bienser que ya somos.

Coordina: Ana María de las Heras Yanguas

¿Y si no fuese inevitable sufrir?
Imparte: Fernando Rodríguez
Fecha: 13 de febrero
Horario: sábado de 10 a 14 h
Precio: 50 €

Conocerse, liderarse y cuidarse para darse al mundo. ¿Quién maneja mi barca?
Imparte: Fernando Tobías
Fecha: 13 de marzo
Horario: sábado de 10 a 14 h y de 16.30 a 19.30 h
Precio: 70 €

Bases para la autorrealización
Imparte: Matilde Torres
Fecha: 10 de abril
Horario: sábado de 10 a 14 h y de 16.30 a 19.30 h
Precio: 70 €

De la contracción a la plenitud
Imparte: Esther Fernández
Fecha: 22 de mayo
Horario: sábado de 10 a 14 h
Precio: 50 €

DEATH CAFÉ

Un espacio de debate sobre la muerte. Sin un guion. Con el propósito de fomentar la conciencia social de la muerte para valorar la vida y romper el tabú que supone hablar de todo lo relacionado con ella.

No es una ayuda al duelo ni un lugar de apoyo a experiencias personales. El modelo *Death Café* fue desarrollado por *Jon Underwood* y *Sue Barsky*, basado en las ideas de *Bernad Crettaz.*

Coordina: Ana María de las Heras Yanguas, Raquel Cárcamo, Mila Sáenz y Herminia Sainz.
Fechas: 13 de noviembre, 22 de enero, 12 de marzo y 14 de mayo
Lugar: Ateneo Riojano
Horario: viernes de 18 a 19.30 h
Actividad gratuita previa inscripción en la UPL.

ENCUENTROS MENSUALES DE MEDITACIÓN Y SILENCIO

El silencio es indispensable para liberarnos de comportamientos compulsivos e inconscientes y conectar con nuestra creatividad e intimidad más profunda. Siete retiros urbanos donde podrás disfrutar y aprender de esta forma de estar.

FIN DE SEMANA
Retiro urbano
Coordina: Ana María de las Heras Yanguas
Primera sesión: 24 de octubre
Lugar: Salas Zarcillo
Horario: 1 sábado al mes de 10 a 13.30 h
Precio: 20 € por sesión

EL SILENCIO UNE

El ruido mental nos impide percibir lo que hay detrás de nuestros actos compulsivos, emociones y pensamientos. Cuando lo silenciamos aparece el insondable vacío de la conciencia que todo lo observa.

Fechas: segundo y cuarto viernes de cada mes
Coordina: UPL y varias asociaciones logroñesas
Lugar: Biblioteca Rafael Azcona
Horario: viernes de 19.45 a 20.50 h
Actividad gratuita

JORNADA DE DUELO Y NAVIDAD

Coordinan: Universidad Popular de Logroño, Ayuntamiento de Logroño, Teléfono de la Esperanza, Asociación Española Contra el Cáncer y Asociación Color a la Vida.

Fecha: 16 de diciembre
Lugar: Salón de Usos Múltiples del Ayuntamiento de Logroño
Horario: miércoles a las 19.30 h
Actividad gratuita



Salud corporal, crecimiento personal y masaje

HABILIDADES PERSONALES, AUTOCONOCIMIENTO Y MEDITACIÓN

Neurociencia del bienestar
Imparte: Sergio Herguedas Andrieu
Lugar: Centro Cultural Caja Rioja Gran Vía
Horario: martes de 19.30 a 21 h
Precio: 179 €

BREVE
NOVEDAD
Entrenamiento y estimulación olfativa: despierta tu mente a través de los aromas
Imparte: Elida María Díez Gómez
Duración: octubre a enero
Lugar: Aula del Camino
Horario: jueves de 19 a 20.30 h
Precio: 109 €

BREVE
NOVEDAD
Formulación de aromas para el bienestar
Imparte: Elida María Díez Gómez
Duración: febrero a mayo
Lugar: Aula del Camino
Horario: jueves de 19 a 20.30 h
Precio: 109 €

FIN DE SEMANA
NOVEDAD
Inmersión sensorial: jornada intensiva de ruta sensorial y destilación de aromas nativos para el bienestar
Imparte: Elida María Díez Gómez
Fecha: sábado 29 de mayo
Horario: de 10 a 14 h y de 16.30 a 19.30 h
Lugar: Aula del Camino
Precio: 59 €

BREVE
NOVEDAD
Cuidar sin perderse
Duración: octubre a enero
Imparte: Carmen María Noguera Saura
Lugar: CSS Casco Antiguo
Horario: miércoles de 16.30 a 18.30 h
Precio: 109 €

Recursos de desarrollo personal y comunicación con inteligencia emocional
Imparte: Pilar Martínez Borobio
Lugar: Sede UPL
Horario: miércoles de 18.30 a 20 h
Precio: 179 €

Coaching y PNL para el día a día
Imparte: Pilar Martínez Borobio
Lugar: Sede UPL
Horario: miércoles de 16.45 a 18.15 h
Precio: 179 €

BREVE

NOVEDAD

Coaching y PNL Profundización. *Online*

Imparte: Pilar Martínez Borobio
Fechas: 19 de octubre, 2, 16 y 30 de noviembre, 14 de diciembre, 11 y 25 de enero, 8 y 22 de febrero, 8 y 22 de marzo, 5 y 19 de abril y 3 y 17 de mayo
Lugar: plataforma Zoom
Horario: lunes alternos de 19.30 a 21 h
Precio: 102 €

BREVE

NOVEDAD

Talleres de crecimiento personal a través de metáforas, mitos y cuentos. *Online*

Imparte: Pilar Martínez Borobio
Fechas: 26 de octubre, 23 de noviembre y 21 de diciembre
Lugar: plataforma Zoom
Horario: lunes de 19.30 a 21 h
Precio: 32 €

NOVEDAD

FIN DE SEMANA

Inteligencia relacional. *Online*

Imparte: Pilar Martínez Borobio
Fecha: 20 de febrero
Lugar: plataforma Zoom
Horario: sábado de 10 a 14 h
Precio: 39 €

FIN DE SEMANA

NOVEDAD

Taller experiencial. Habilidades de autoconocimiento que facilitan nuestra vida

Imparte: Pilar Martínez Borobio
Fechas: 21 de noviembre, 27 de febrero y 10 de abril
Lugar: Sede UPL
Horario: sábado de 10 a 14 h
Precio: 81 €

FIN DE SEMANA

NOVEDAD

Taller experiencial. La armonía de la geometría sagrada para nuestra vida

Imparte: Pilar Martínez Borobio
Fecha: sábado, 17 de abril
Lugar: Sede UPL
Horario: 10.30 a 13.30 h
Precio: 38 €

FIN DE SEMANA

NOVEDAD

Taller experiencial. Movimiento sistémico para avanzar en la vida

Imparte: Pilar Martínez Borobio
Fecha: sábado 22 de mayo
Lugar: Salas Zarcillo
Horario: 10 a 14 h
Precio: 45 €

BREVE

NOVEDAD

Flores de Bach Iniciación

Imparte: Ángel Pérez Oliván
Lugar: Fundación Caja Rioja Gran Vía
Horario: lunes de 18 a 19.30 h
Precio: 109 €
Duración: octubre a enero

BREVE

Flores de Bach. Profundización

Duración: febrero a mayo

FIN DE SEMANA

NOVEDAD

Comunicar con cuerpo y presencia

Imparte: Ana Ezquerro Antón
Fecha: sábado 17 de octubre
Lugar: Salas Zarcillo
Horario: 10 a 14 h
Precio: 45 €

Autoconocimiento
Imparte: Eloy Hernáez Jiménez
Lugar: Sede UPL
Horario: viernes de 10 a 11.30 h
Precio: 179 €

Yoga y meditación: tejiendo conciencia
Imparte: Milagros Sáenz Burgos
Lugar: Sala Envero
Horario: martes de 11.15 a 12.45 h
Precio: 179 €

Meditación
Imparte: Ana María de las Heras Yanguas
Lugar: Círculo La Amistad
Precio: 179 €

Meditación. Mañana
Horario: viernes de 8 a 9.30 h
Meditación. Tarde
Horario: jueves de 18.15 a 19.45 h

Práctica meditativa. *Online*
Imparte: Ana María de las Heras Yanguas
Fechas y horarios: online a través de la plataforma Whatsapp: martes y jueves de 20.30 a 21.15 h.
Online a través de la plataforma Zoom: dos martes al mes de 20.30 a 21.30 h y dos viernes, 20 de noviembre y 16 de abril, de 17 a 20 h.
Precio: 215 €

NOVEDAD

BREVE
Unificación personal: trabajo con el niño interior y la sombra
Imparte: Ana María de las Heras Yanguas
Fechas: 19 y 26 de febrero y 12 y 19 de marzo
Lugar: Fundación Caja Rioja La Merced
Horario: viernes de 18 a 20 h
Precio: 72 €

BREVE
Mindfulness y equilibrio emocional
Imparte: Ana María de las Heras Yanguas
Duración: octubre a enero
Lugar: Círculo La Amistad y Salas Zarcillo
Horario: martes de 18.15 a 19.45 h y sábado 16 enero de 10 a 14 h
Precio: 144 €

BREVE
NOVEDAD
Mindfulness y vida compasiva: amabilidad con uno mismo y los demás
Imparte: Ana María de las Heras Yanguas
Duración: febrero a mayo
Lugar: Círculo La Amistad y Salas Zarcillo
Horario: martes de 18.15 a 19.45 h y sábado, 17 de abril de 10 a 14 h
Precio: 144 €

NOVEDAD

FIN DE SEMANA
Mindfulness relacional: la meditación en las relaciones
(Para personas habituadas a la meditación)
Imparte: Ana María de las Heras Yanguas
Fechas: sábados 28 de noviembre, 27 de febrero y 15 de mayo
Lugar: Salas Zarcillo
Horario: 10.30 a 13.30 h
Precio: 67 €

FIN DE SEMANA
Retiro de meditación y silencio
Imparte: Ana María de las Heras Yanguas
Fechas: 6 y 7 de marzo
Lugar: Centro de Espiritualidad de la Compañía de María, Haro (La Rioja)
Horario: sábado desde las 10 h hasta el domingo después de la comida
Precio: 179 € (incluye alojamiento y comidas)

FIN DE SEMANA

Eneagrama: una herramienta para el descubrimiento personal

Imparte: Ana María de las Heras Yanguas
Fechas: 23 y 24 de abril
Lugar: Salas Zarcillo
Horario: viernes de 17:30 a 20.30 h y sábado de 10 a 14 h y de 16.30 a 19 h
Precio: 70 €

CUERPO SALUDABLE

Ejercita la memoria

Lugar: Sede UPL
Precio: 179 €

Mañana
Imparte: Laura Juarros Marín
Horario: miércoles de 10 a 11.30 h

Tarde
Imparte: Elena Centeno Moreno
Horario: lunes de 17.30 a 19 h

Personas mayores
Imparte: Laura Juarros Marín
Horario: miércoles de 11.30 a 13 h

Medicina divulgativa: sintomatología para no ignorar

NOVEDAD

Imparte: Ana Isabel Quetglas Valenzuela
Lugar: Sede UPL
Horario: martes de 10 a 11.30 h
Precio: 179 €

BREVE

Dejar de fumar definitivamente

NOVEDAD

Duración: octubre a diciembre y a partir de enero un encuentro mensual.
Imparte: Ana Isabel Quetglas Valenzuela
Lugar: CSS Casco Antiguo
Horario: martes de 18 a 19.30 h
Precio: 109 €

Salud integral: prácticas de medicina china y occidental para el bienestar físico y emocional

Imparte: Rosa Flores Buisson
Lugar: Círculo La Amistad
Precio: 179 €

Iniciación:
Horario: miércoles de 18.30 a 20 h

Profundización:
NOVEDAD
Horario: miércoles de 17 a 18.30 h

FIN DE SEMANA

NOVEDAD

Cuidar nuestro microbioma y sistema nervioso

Imparte. Rosa Flores Buisson
Fecha: 24 de abril
Lugar: Sede UPL
Horario: sábado de 10 a 13.30 h y 16.30 a 19 h
Precio: 55 €

Relajación para personas mayores

Grupo A
Imparte: Patricia Roche González
Lugar: Sede UPL
Horario: lunes y miércoles de 12 a 13 h
Precio: 165 €

Grupo B
Imparte: Raquel Cárcamo Castro
Lugar: Gran Casino
Horario: lunes y miércoles de 11 a 12 h
Precio: 165 €

Yoga y estimulación cognitiva
Imparte: Milagros Sáenz Burgos
Lugar: Sala Envero
Horario: martes de 9.45 a 11.15 h
Precio: 165 €

Ritmo en línea para personas mayores
NOVEDAD
Imparte: Raquel Cárcamo Castro
Lugar: Gran Casino
Horario: lunes y miércoles de 12 a 13 h
Precio: 202 €

Relajación y dinámicas corporales
Mañana
Imparte: Ana Belén Francia Martínez
Lugar: Gran Casino
Horario: martes y jueves de 11.10 a 12.20 h
Precio: 217 €

Tarde A
Imparte: Ana Belén Francia Martínez
Lugar: Salas Zarcillo
Horario: lunes y miércoles de 18.45 a 20 h
Precio: 227 €

Tarde B
Imparte: Ana Belén Francia Martínez
Lugar: Salas Zarcillo
Horario: jueves de 17 a 18.30 h
Precio: 179 €

Dinámicas corporales
Mañana A
Imparte: Patricia Roche González
Lugar: Gran Casino
Horario: martes y jueves de 9.15 a 10:45 h
Precio: 260 €

Mañana B
Imparte: Patricia Roche González
Lugar: Sede UPL
Horario: miércoles de 10.30 a 12 h
Precio: 179 €

Movimiento somático
Grupo A
Imparte: Herminia Sainz González
Lugar: Sede UPL
Horario: martes de 10.30 a 11.45 h
Precio: 168 €

Grupo B
Imparte: Herminia Sainz González
Lugar: Sede UPL
Horario: jueves de 10.30 a 12 h
Precio: 179 €

Columna vertebral y bienestar
Imparte: Míriam Flores Íñiguez
Lugar: Sede UPL
Horario: lunes y miércoles de 9 a 10 h
Precio: 202 €

Método Feldenkrais: mejora tu movimiento articular
NOVEDAD
Imparte: Rosa Ibáñez Soldevilla
Lugar: Salas Zarcillo
Precio: 179 €

Mañana
Horario: viernes de 9.30 a 11 h

Tarde
Horario: miércoles de 17 a 18.30 h

FIN DE SEMANA

Monográficos. Método Feldenkrais

NOVEDAD

Imparte: Rosa Ibáñez Soldevilla
Lugar: Salas Zarcillo
Horario: domingos de 10 a 12 h
Precio curso completo: 55 €
Precio por sesión: 29 €

Salud postural
Fecha: domingo 25 de octubre

Fortalece tu suelo pélvico
Fecha: domingo 22 de noviembre

Equilibrio y estabilidad corporal
Fecha: domingo 20 de diciembre

Gimnasia de mantenimiento

Imparte: Tamara Bonafau Gutiérrez
Lugar: La Chimenea del Ebro
Horario: martes y jueves de 9.15 a 10.15 h
Precio: 202 €

Gimnasia de mantenimiento suave

Imparte: Miriam Flores Íñiguez
Lugar: La Chimenea del Ebro
Horario: martes y jueves de 12 a 13 h
Precio: 202 €

Entrenamiento saludable: fuerza y presencia

NOVEDAD

Imparte: Patricia Roche González
Lugar: La Chimenea del Ebro
Horario: martes y jueves de 11 a 12 h
Precio: 202 €

Acondicionamiento físico y fuerza muscular

NOVEDAD

Imparte: Tamara Bonafau Gutiérrez
Lugar: La Chimenea del Ebro
Horario: jueves de 16.30 a 17.30 h
Precio: 202 €

Reeducación postural global (RPG)

Imparte: Rocío Frías Barbero
Lugar: Círculo La Amistad
Horario: martes y jueves de 12.30 a 13.30h
Precio: 202 €

BREVE. FIN DE SEMANA

Seitai, movimiento vital

Fecha: 17 de octubre
Imparte. Rocío Frías Barbero
Lugar: Sala Envero
Horario: sábado de 10 a 13 h
Precio: 38 €

BREVE. FIN DE SEMANA

Salud perineal: la importancia del suelo pélvico.

Imparte: Diana Ubis García
Fechas: sábados 6 y 20 de febrero y 6 de marzo
Lugar: Sede UPL
Horario: de 10 a 13 h
Precio: 67 €

TAICHÍ/CHI KUNG

Taichí/chi kung. Primer nivel. Mañana

Imparte: Ana María de las Heras Yanguas
Lugar: Círculo La Amistad
Horario: martes y viernes de 9.35 a 10.50 h
Precio: 227 €

Taichí/chi kung. Primer nivel. Tarde A

Imparte: Ana María de las Heras Yanguas
Lugar: Sede UPL
Horario: lunes y miércoles de 18.55 a 20.10 h
Precio: 227 €

Taichí/chi kung. Primer nivel. Tarde B
Imparte: Ana Belén Francia Martínez
Lugar: Salas Zarcillo
Horario: lunes de 20.15 a 21.45 h
Precio: 179 €

Taichí/chi kung. Segundo nivel. Mañana
Imparte: Ana María de las Heras Yanguas
Lugar: Círculo La Amistad
Horario: miércoles de 10.35 a 12.10 h
Precio: 179 €

Taichí/chi kung. Segundo nivel. Tarde
Imparte: Ana María de las Heras Yanguas
Lugar: Círculo La Amistad
Horario: martes y jueves de 16.55 a 18.10 h
Precio: 227 €

Taller de taichí/chi kung. Mañana
Imparte: Ana María de las Heras Yanguas
Lugar: Círculo La Amistad
Horario: martes y viernes de 10.55 a 12.10 h
Precio: 227 €

Taller de taichí/chi kung. Tarde
Imparte: Ana María de las Heras Yanguas
Lugar: Sede UPL
Horario: lunes y miércoles de 17.30 a 18.45 h
Precio: 227 €

YOGA

Yoga dulce
Precio: 227 €

Yoga dulce. Grupo A
Imparte: Patricia Roche González
Lugar: Salas Zarcillo
Horario: lunes y miércoles de 9 a 10.15 h

Yoga dulce. Grupo B
Imparte: Martina Pérez Oliván
Lugar: Círculo La Amistad
Horario: miércoles y viernes de 12.15 a 13.30 h

Yin yoga
Imparte: Raquel Cárcamo Castro

Yin yoga. Mañana
Lugar: Salas Zarcillo
Horario: martes y jueves de 10.30 a 12 h
Precio: 260 €

Yin yoga. Tarde A
Lugar: Gran Casino
Horario: lunes de 18.30 a 20 h
Precio: 179 €

Yin yoga. Tarde B
Lugar: Gran Casino
Horario: miércoles de 18.30 a 20 h
Precio: 179 €

Yoga integral
Imparte: Patricia Roche González
Lugar: Salas Zarcillo
Horario: lunes y miércoles de 7.45 a 9 h
Precio: 227 €

Yoga dinámico

Yoga dinámico A
Imparte: Milagros Sáenz Burgos
Lugar: Sede UPL
Horario: martes y jueves de 17.45 a 19 h
Precio: 227 €

Yoga dinámico B
Imparte: Ana Belén Francia Martínez
Lugar: Salas Zarcillo
Horario: miércoles de 20.15 a 21.45 h
Precio: 179 €

Yoga

Yoga. **Mañana A**
Imparte: Herminia Sainz González
Horario: lunes y miércoles de 10.30 a 12 h
Lugar: Salas Zarcillo
Precio: 260 €

Yoga. **Mañana B**
Imparte: Herminia Sainz González
Horario: lunes y miércoles de 12 a 13.30 h
Lugar: Salas Zarcillo
Precio: 260 €

Yoga. **Mañana C**
Imparte: Herminia Sainz González
Horario: martes y jueves de 9 a 10:30 h
Lugar: Sede UPL
Precio: 260 €

Yoga. **Mañana D**
Imparte: Raquel Cárcamo Castro
Lugar: Salas Zarcillo
Horario: martes y jueves de 9 a 10.30 h
Precio: 260 €

Yoga. **Mañana E**
Imparte: Raquel Cárcamo Castro
Lugares: Círculo La Amistad y Sede UPL
Horario: miércoles y viernes de 9 a 10.30 h
Precio: 260 €

Yoga. **Mañana F**
Imparte: Raquel Cárcamo Castro
Lugar: Sede UPL
Horario: viernes de 10.30 a 12 h
Precio: 179 €

Yoga. **Tarde A**
Imparte: Raquel Cárcamo Castro
Lugar: Gran Casino
Horario: lunes y miércoles de 17 a 18.30 h
Precio: 260 €

Yoga. **Tarde B**
Imparte: Milagros Sáenz Burgos
Lugar: Sede UPL
Horario: martes y jueves de 16.30 a 17.45 h
Precio: 227 €

Yoga. **Tarde C**
Imparte: Chelo Garrido Aberásturi
Horario: martes y jueves de 18.15 a 19.45 h
Lugar: Sociedad Gran Casino
Precio: 260 €

Yoga. **Tarde D**
Imparte: Raquel Cárcamo Castro
Lugar: Salas Zarcillo
Horario: martes y jueves de 18.40 a 20.10 h
Precio: 260 €

Yoga. **Tarde E**
Imparte: Miriam Flores Íñiguez
Lugar: Sede UPL
Horario: martes y jueves de 19.15 a 20.30 h
Precio: 227 €

Yoga. Tarde F
Imparte: Míriam Flores Íñiguez
Lugar: Sede UPL
Horario: martes y jueves de 20.30 a 21.45 h
Precio: 227 €

Yoga. Tarde G
Imparte: Herminia Sainz González
Horario: miércoles de 18.30 a 20 h
Lugar: CSS Casco Antiguo
Precio: 179 €

MASAJE

Masaje
Imparte: Paqui Pinel Blanco
Lugar: Centro Social Fontanillas
Precio: 179 €

Masaje. Iniciación
Horario: jueves de 18.30 a 20 h

Masaje. Profundización
Horario: jueves de 20 a 21.30 h

Masaje, Avanzado. Grupo A
Horario: lunes de 18.30 a 20 h

Masaje. Avanzado. Grupo B
Horario: lunes de 20 a 21.30 h

FIN DE SEMANA
Introducción al masaje tántrico NOVEDAD
Imparte: Maite Tellería Iparraguirre
Fechas: 28 y 29 de noviembre
Lugar: Sede UPL
Horario: sábado de 10 a 14 h y 16 a 20 h.
Domingo de 10 a 14 h
Precio: 81 €

FIN DE SEMANA
Lomi lomi nui. Masaje hawaiano NOVEDAD
Imparte: Maite Tellería Iparraguirre
Fechas: 29 y 30 de mayo
Lugar: Sede UPL
Horario: sábado de 10 a 14 h y 16 a 20 h.
Domingo de 10 a 14 h
Precio: 81 €

PILATES
Precio: 257 €

Pilates. Mañana A
Imparte: Idoya Granell García
Lugar: Sala Envero
Horario: lunes y miércoles de 9 a 10 h

Pilates. Mañana B
Imparte: Idoya Granell García
Lugar: Sala Envero
Horario: lunes y miércoles de 10 a 11 h

Pilates. Mañana C
Imparte: Araceli Centelles Sabater
Lugar: Gota de Leche
Horario: lunes y jueves de 10.30 a 11.30 h

Pilates. Mañana D
Imparte: Araceli Centelles Sabater
Lugar: Gota de Leche
Horario: lunes y jueves de 11.30 a 12.30 h

Pilates. Mañana E
Imparte: Araceli Centelles Sabater
Lugar: Gota de Leche
Horario: lunes y jueves de 12.30 a 13.30 h

Pilates. Mañana F
Imparte: Araceli Centelles Sabater
Lugar: Gota de Leche
Horario: martes y viernes de 9 a 10 h

Pilates. Mañana G
Imparte: Araceli Centelles Sabater
Lugar: Gota de Leche
Horario: martes y viernes de 10 a 11 h

Pilates. Mañana H
Imparte: Araceli Centelles Sabater
Lugar: Gota de Leche
Horario: martes y viernes de 11 a 12 h

Pilates. Mañana I
Imparte: Idoya Granell García
Lugar: La Corrala
Horario: martes y jueves de 9.15 a 10.15 h

Pilates. Mañana J
Imparte: Idoya Granell García
Lugar: La Corrala
Horario: martes y jueves de 10.15 a 11.15 h

Pilates. Mañana K
Imparte: Idoya Granell García
Lugar: La Corrala
Horario: martes y jueves de 11.15 a 12.15 h

Pilates. Tarde A
Imparte: Araceli Centelles Sabater
Lugar: Sala Envero
Horario: lunes y miércoles de 17 a 18 h

Pilates. Tarde B
Imparte: Rocío Frías Barbero
Lugar: CSS Yagüe
Horario: lunes y miércoles de 19 a 20 h

Pilates. Tarde C
Imparte: Araceli Centelles Sabater
Lugar: Sala Envero
Horario: lunes y miércoles de 19 a 20 h

Pilates. Tarde D
Imparte: Rocío Frías Barbero
Lugar: CSS Yagüe
Horario: lunes y miércoles de 20 a 21 h

Pilates. Tarde E
Imparte: Idoya Granell García
Lugar: Sala Envero
Horario: martes y jueves de 17 a 18 h

Pilates. Tarde F
Imparte: Idoya Granell García
Lugar: Sala Envero
Horario: martes y jueves de 18 a 19 h

Pilates. Tarde G
Imparte: Idoya Granell García
Lugar: Sala Envero
Horario: martes y jueves de 19 a 20 h

Pilates suave

Precio: 255 €

Pilates suave. Mañana
Imparte: Rocío Frías Barbero
Lugar: Sala Envero
Horario: lunes y miércoles de 11.30 a 12.30 h

Pilates suave. Tarde
Imparte: Araceli Centelles Sabater
Horario: lunes y miércoles de 18 a 19 h

Fitpilates

Fitpilates. Grupo 1
Imparte: Rocio Frias Barbero
Lugar: Sala Envero
Horario: lunes y miércoles de 12.30 a 13.30 h
Precio: 255 €

Fitpilates. Grupo 2
Imparte: Rocío Frías Barbero
Lugar: Sala Envero
Horario: viernes de 9.30 a 11 h
Precio: 179 €

Cocina y Alimentación

Lugar: Sede UPL, lunes y miércoles y CSS Casco Antiguo, martes y jueves
Precio: 144/156 €

Cocina de otoño
Duración: 5 de octubre al 30 de noviembre
Imparte: Merche Domingo Zaldívar
Horario: lunes de 17.30 a 19.30 h

Cocina exprés para singles
Duración: 5 de octubre al 30 de noviembre
Imparte: Merche Domingo Zaldívar
Horario: lunes de 20 a 22 h

Cocina de aprovechamiento
Duración: 6 de octubre al 1 de diciembre
Imparte: Jorge Martínez del Rey
Horarios: martes de 17 a 19 h

Cocina básica
Duración: 7 de octubre al 2 de diciembre
Imparte: Jorge Martínez del Rey
Horario: miércoles de 17.30 a 19.30 h

Street food
NOVEDAD
Duración: 7 de octubre al 2 de diciembre
Imparte: Jorge Martínez del Rey
Horario: miércoles de 20 a 22 h

El arte de endulzar
NOVEDAD
Duración: 8 de octubre al 3 de diciembre
Imparte: Merche Domingo Zaldívar
Horarios: jueves de 17 a 19 h

Alta cocina en Navidad
Duración: 8 de octubre al 3 de diciembre
Imparte: Merche Domingo Zaldívar
Horario: jueves de 19.30 a 21.30 h

Cocina de cuchara
Duración: 14 de diciembre al 22 de febrero
Imparte: Jorge Martínez del Rey
Horario: lunes de 17.30 a 19.30 h

Cocina italiana
Duración: 14 de diciembre al 22 de febrero
Imparte: Jorge Martínez del Rey
Horario: lunes de 20 a 22 h

Cocina casera tradicional
Duración: 15 de diciembre al 23 de febrero
Imparte: Merche Domingo Zaldívar
Horario: martes de 17 a 19 h

Cocina de tapeo
Duración: 15 de diciembre al 23 de febrero
Imparte: Merche Domingo Zaldívar
Horario: martes de 19.30 a 21.30 h

Cocina de invierno en la mesa
Duración: 9 de diciembre al 24 de febrero
Imparte: Merche Domingo Zaldívar
Horario: miércoles de 17.30 a 19.30 h

Seguimos cocinando
Duración: 10 de diciembre al 25 de febrero
Imparte: Jorge Martínez del Rey
Horario: jueves de 17 a 19 h

Arroz sin secretos
Duración: 10 de diciembre al 25 de febrero
Imparte: Jorge Martínez del Rey
Horario: jueves de 19.30 a 21.30 h

Viaje gastronómico por el Mediterráneo
NOVEDAD
Duración: 8 de marzo al 10 de mayo
Imparte: Merche Domingo Zaldívar
Horario: lunes de 17.30 a 19.30 h

Cocina casera sana y económica
Duración: 8 de marzo al 10 de mayo
Imparte: Merche Domingo Zaldívar
Horario: lunes de 20 a 22 h

Batch cooking
Duración: 9 de marzo al 11 de mayo
Imparte: Jorge Martínez del Rey
Horario: martes de 17 a 19 h

¿Qué hacer con lo que tengo en la nevera?
Duración: 9 de marzo al 11 de mayo
Imparte: Jorge Martínez del Rey
Horario: martes de 19.30 a 21.30 h

Cocina fresca de primavera
Duración: 10 de marzo a 12 de mayo
Imparte: Merche Domingo Zaldívar
Horario: miércoles de 17.30 a 19.30 h

Ensaladas creativas y cremas
Duración: 10 de marzo al 12 de mayo
Imparte: Merche Domingo Zaldívar
Horario: miércoles de 20 a 22 h

Cocina de temporada ko (primavera-verano)
Duración: 11 de marzo al 20 de mayo
Imparte: Jorge Martínez del Rey
Horario: jueves de 17 a 19 h

COCINA VEGETAL
Imparte: Begoña Sáinz de Murieta

Cocina vegana principiantes
Duración: 6 de octubre al 1 de diciembre
Horario: martes de 19.30 a 21.30 h

Cocina vegetariana temporada
Duración: 9 de diciembre al 24 de febrero
Horario: miércoles de 20 a 22 h

Cocina vegetariana. Francia, Grecia, Italia
NOVEDAD
Duración: 11 de marzo al 20 de mayo
Horario: jueves 19.30 a 21.30 h

FIN DE SEMANA

Manos a la masa, panes y más
NOVEDAD
Fecha: 24 de octubre
Lugar: Sede UPL
Horario: sábado de 10 a 14 h
Precio: 53 €

Historia de la gastronomía para aficionados
NOVEDAD
Imparte: Lorea Egaña Martínez
Lugar: Aula del Camino
Horario: miércoles de 18 a 20 h
Precio: 217 €

Pedagogía y familias

Masajes para bebés
(de 2 meses a 1 año)
Imparten: María Berbés e Irene Garrido
Lugar: Sede UPL
Horario: martes 11.45 a 13 h
Precio: 105 €

Grupo 1: del 13 de octubre al 15 de diciembre
Grupo 2: del 12 de enero al 16 de marzo
Grupo 3: del 23 de marzo al 25 de mayo

FIN DE SEMANA
Baby led weaning
Imparte: Paula Fernández Jiménez
Fecha: sábado 24 de octubre
Lugar: Aula del Camino
Horario: 10 a 13 h
Precio: 42 €

Estimulación y juegos (12 a 24 meses)
Imparte: Sara Antoñanzas Rodríguez
Fecha: a partir del martes 12 de enero
Lugar: Salas Zarcillo
Horario: 17 a 18 h
Precio: 102 € (dos personas: 1 adulta y 1 menor)

Estimulación y juegos (17 a 18 meses)
Imparte: Sara Antoñanzas Rodríguez
Fecha: a partir del lunes 11 de enero
Lugar: Salas Zarcillo
Horario: 17 a 18.10 h
Precio: 102 € (dos personas: 1 adulta y 1 menor)

Musicoterapia infantil
Imparte: Alberto Mera Paz
Lugar: Salas Zarcillo
Precio: 168 € (dos personas: 1 adulta y 1 menor)

Grupo A (1 a 2 años)
Horario: viernes de 16.45 a 17.30 h

Grupo B (2 a 3 años)
Horario: viernes de 17.45 a 18.30 h

Grupo C (3 y 4 años)
Horario: viernes de 18.45 a 19.30 h

FIN DE SEMANA
Barro en familia
Imparte: José Mª Olarte López
Lugar: Aula del Camino
Horario: un sábado al mes de 11 a 13 h
Precio: 158 € (dos personas: 1 adulta y 1 menor)

Grupo 1. (4-6 años)
Grupo 2. (7-9 años)

Yoga en familia
Imparte: Patricia Roche González
Lugar: Sala Envero
Precio: 192 € (dos personas: 1 adulta y 1 menor)
Grupo 1 (3 a 6 años)
Horario: dos viernes al mes de 17.20 a 18.20 h

Grupo 2 (de 7 a 9 años)
Horario: dos viernes al mes de 18.30 a 19.30 h

Grupo 3 (de 9 a 13 años)
Horario: dos viernes al mes de 19.30 a 20.30 h

FIN DE SEMANA
Artesanía textil en familia
Imparte: Déborah Gil Sáenz
Lugar: Aula del Camino
Horario: un sábado al mes de 11 a 13 h
Precio: 127 € (dos personas: 1 menor entre los 5 y los 10 años y un acompañante)

FIN DE SEMANA
Paseos en familia
Imparte: Irene San Miguel Borrás
Horario: un domingo al mes de 10 a 13 h o 14 h según destino
Precio: 124 € (dos personas: 1 adulta y 1 menor)

Grupo A
Familias con niñas y niños de 0 a 5 años

Grupo B
Familias con niñas y niños de 6 a 12 años

FIN DE SEMANA
Teatro musical en familia. Cantar, bailar y actuar
Imparte: Ainhoa de Cabo Pérez-Izaguirre
Lugar: La Chimenea del Ebro
Horario: 11 a 13 h un sábado al mes
Precio: 127 € (dos personas: 1 adulta y 1 menor a partir de 6 años)

Tertulias pedagógicas
Imparte: Martina Pérez Oliván
Lugar: Aula del Camino
Horario: lunes de 18 a 19.30 h
Precio: 174 €

Tertulias pedagógicas. Preparando la adolescencia I
Imparte: Martina Pérez Oliván
Lugar: Aula del Camino
Horario: quincenal, lunes de 16.30 a 18 h
Precio: 127 €

Tertulias pedagógicas. Preparando la adolescencia II
Imparte: Martina Pérez Oliván
Lugar: Aula del Camino
Horario: quincenal, lunes de 19.30 a 21 h
Precio: 127 €

Tertulias pedagógicas para una paternidad activa
Imparte: Martina Pérez Oliván
Lugar: Aula del Camino
Horario: quincenal, lunes de 19.30 a 21h
Precio: 127 €

Cocina en familia, alimentarte jugando

Imparte: Merche Domingo Zaldívar
Fechas: 17 y 31 de octubre, y 7 y 21 de noviembre.
Lugar: Sede UPL
Horario: sábado de 11 a 13 h
(dos personas: 1 menor a partir de 7 años y un acompañante)
Precio: 118 €

Recursos de inteligencia emocional y PNL. Para padres y madres. *Online*

Imparte: Pilar Martínez Borobio
Modalidad: Online
Horario: 6 de febrero de 10.30 a 13.30 h
Precio: 38 €

FIN DE SEMANA

Actuar a tiempo: primeros auxilios en niñas y niños

NOVEDAD

Imparte: Carmen Noguera Saura
Fechas: sábado 10 de abril
Lugar: Sede UPL
Horario: 10 a 13.30 h
Precio: 44 € (dos personas: 1 menor de 6 a 12 años y un acompañante)

FIN DE SEMANA

Pantallas, límites y emociones: el reto de educar hoy

NOVEDAD

Imparte: Esther Vázquez Oubiña
Fecha: sábado 23 de enero
Lugar: Sede UPL
Horario: 10 a 13 h
Precio: 38 €

Neuroeducación: comprender y acompañar el aprendizaje

NOVEDAD

Imparte: Esther Vázquez Oubiña
Lugar: Aula del Camino
Horario: martes de 9.30 a 11 h
Precio: 179 €

BREVE

Criar sin perder los nervios: conexión, límites y herramientas prácticas.

NOVEDAD

Imparte: Carolina Nogueiro Domínguez
Fechas: 11 sesiones, 2 en familia, octubre-febrero
Lugar: Biblioteca Rafael Azcona
Horario: martes de 18.30 a 20 h
Precio: 87 €

FIN DE SEMANA. BREVE

Historias que giran: taller intergeneracional de torno

NOVEDAD

Imparte: José Mª Olarte López
Fechas: sábado 10 de abril
Lugar: Alfarería El Torero. Navarrete
Horario: de 10 a 12 h
Precio: 55 € (dos personas)

FIN DE SEMANA. BREVE

Viñetas en familia

NOVEDAD

Imparte: Alberto García Marcos
Fechas: sábados 16 y 23 de enero y 6 de febrero
Lugar: Salas Zarcillo
Horario: 11 a 13 h
Precio: 66 € (dos personas: 1 menor de 7 a 12 años y un acompañante)



Naturaleza y Sostenibilidad

FLORA, FAUNA, MICOLOGÍA Y GEOGRAFÍA

Hierbas y flores silvestres de la ciudad
Imparte: María Barco Antoñanzas
Duración: de octubre a mayo
Horario: un miércoles al mes de 17 a 18.30 h
Precio: 84 €

Plantas medicinales y remedios naturales
Imparte: Ángel Pérez Oliván
Lugar: Fundación Caja Rioja Gran Vía
Horario: lunes de 19.30 a 21 h
Precio: 222 €

Hongos y setas, un reino apasionante
Imparte: Carmelo Úbeda Martínez
Lugar: Fundación Caja Rioja La Merced
Horario: dos viernes al mes de 18 a 19.30 h
Precio: 108 €. 4 excursiones en sábado (no incluidas)

Aves de La Rioja. Iniciación
Imparte: David Mazuelas Benito
Lugar: Fundación Caja Rioja La Merced
Horario: martes de 18 a 19.30 h
Precio: 202 €

BREVE

NOVEDAD

La importancia de los insectos polinizadores
Imparte: David Mazuelas Benito
Fechas y horarios: dos sesiones teóricas los jueves 6 y 13 de mayo de 18 a 20 h. Dos sesiones prácticas los jueves 20 y 27 de mayo de 18 a 20 h
Lugar: Fundación Caja Rioja Gran Vía/ Villa Juanita
Precio: 56 €

NOVEDAD

FIN DE SEMANA

Ciencia en familia mediante el anillamiento de aves
Imparte: David Mazuelas Benito
Lugar: Logroño. Desembocadura del río Iregua
Horario: sábado 10 de octubre de 9 a 10.30 h o de 10.30 a 12 h
Precio: 8 €

AGRICULTURA Y JARDINERÍA

Vamos a la huerta. Huerto tradicional
Imparte: Ángel Pérez Oliván
Duración: de octubre a septiembre
Lugares: Villa Juanita/Salas Zarcillo
Horario: un domingo al mes de 9 a 13 h
Precio: 228 €

Las huertinas de Villa Juanita. Huerto urbano en bancal

NOVEDAD

Imparten: Ángel Pérez, Rubén Llorente, Francesca Mura
Duración: de octubre a julio
Lugar: Villa Juanita
Horario: fin de semana
Precio: 260 €

BREVES

NOVEDAD

Cultiva en casa. Microhuerto en macetas

Imparte: Angélica García Álvaro
Lugar: Villa Juanita
Horario: de 9.30 a 13.30 h

Taller de compostaje

Fecha: 24 de octubre
Precio: 52 €

Taller de semilleros

Fecha: 13 de febrero
Precio: 59 €

Taller de plantación en macetas

Fecha: 17 de abril
Precio: 52 €

Jardinería

Duración: de octubre a mayo
Imparte: Rubén Llorente Marín
Lugar: Villa Juanita/Sede UPL
Horario: un sábado al mes de 10 a 14 h
Precio: 207 €

VILLA JUANITA, AULA DE NATURALEZA

NOVEDAD

FIN DE SEMANA

Talleres de botánica creativa

Imparte: María Barco Antoñanzas
Lugar: Villa Juanita
Horario: Sábado de 10 a 14 h y de 16 a 20 h
Precio: 66 €

Estampación vegetal y tintes naturales

Fecha: 17 de abril

Diario de campo. Herbarios creativos de Villa Juanita

Fecha: 15 de mayo

FIN DE SEMANA

NOVEDAD

Conectando con nuestra ecología profunda

Imparte: Laura Juarros Marín
Fecha: sábado 24 de abril
Lugar: Villa Juanita
Horario: de 10 a 14 y de 16 a 20 h
Precio: 64 €

FIN DE SEMANA

NOVEDAD

Ecolecturas y prácticas para la transición del ego al eco

Imparte: Laura Juarros Marín
Fechas: 17 de octubre y 22 de mayo
Lugar: Villa Juanita
Horario: de 10 a 13.30 h
Precio: 64 €

PRÁCTICAS SOSTENIBLES

Iniciación al bricolaje

Imparte: Marcos García Díez
Lugar: IES Batalla de Clavijo
Duración: de octubre a mayo
Horario: martes de 19 a 21 h
Precio: 233 € (material fungible incluido)

Conservas
Imparte: Angélica García Álvaro
Fechas: 14 de noviembre y 16 de enero
Lugar: Sede UPL
Horario: sábados de 9 a 13.30 h
Precio: 98 €

FIN DE SEMANA

NOVEDAD

Fermentados. Iniciación
Imparte: Angélica García Álvaro
Fechas: 27 de febrero y 15 de mayo
Lugar: Sede UPL.
Horario: sábados de 9 a 13.30 h
Precio: 98 €

BIOHABITABILIDAD

FIN DE SEMANA. BREVE

Bioconstrucción
Precio ciclo completo: 935 €
Precio taller de fin de semana: 119 €

Introducción a la bioconstrucción. Técnicas, materiales, diseño y permisos
Imparten: Myrian Gutiérrez y Rikki Nitzkin
Fechas: 17 y 18 de octubre
Lugar: Salas Zarcillo
Horario: sábado de 9.30 a 14 h y de 15 a 18 h, domingo de 9.30 a 14 h

Carpintería estructural (entramado ligero)
Imparte: Unai Torregrosa Armendáriz
Fechas: 21 y 22 de noviembre
Lugar: Alberite
Horario: sábado de 9.30 a 14 h y de 15 a 18 h, domingo de 9.30 a 14 h

Cimientos y sobrecimientos sin cemento
Imparten: Agustín Martínez y Rikki Nitzkin
Fechas: 19 y 20 de diciembre
Lugar: Alberite
Horario: sábado de 9.30 a 14 h y de 15 a 18 h, domingo de 9.30 a 14 h

Muros de paja
Imparte: Rikki Nitzkin
Fechas: 16 y 17 de enero
Lugar: Alberite
Horario: sábado de 9,30 a 14 h y de 15 a 18 h, domingo de 9,30 a 14 h

Muros de tierra
Imparte: Agustín Martínez Renedo
Fechas: 30 y 31 de enero
Lugar: Alberite
Horario: sábado de 9.30 a 14 h y de 15 a 18 h, domingo de 9.30 a 14 h

Tejados
Imparten: Agustín Martínez y Víctor Crespo
Fechas: 20 y 21 de febrero
Lugar: Alberite
Horario: sábado de 9.30 a 14 h y de 15 a 18 h, domingo de 9.30 a 14 h

Electricidad biocompatible

NOVEDAD

Imparte: Víctor Crespo Irureta
Fechas: 20 y 21 de marzo
Lugar: Alberite
Horario: sábado de 9.30 a 14 h y de 15 a 18 h, domingo de 9.30 a 14 h

Acabados naturales 1: la arcilla
Imparte: Rikki Nitzkin
Fechas: 17 y 18 de abril
Lugar: Alberite
Horario: sábado de 9.30 a 14 h y de 15 a 18 h, domingo de 9.30 a 14 h

Acabados naturales 2: la cal
Imparte: Agustín Martínez Renedo
Fechas: 15 y 16 de mayo
Lugar: Alberite
Horario: sábado de 9,30 a 14 h y de 15 a 18 h, domingo de 9,30 a 14 h

Actividades Culturales

La Universidad Popular de Logroño ofrece un conjunto de actividades para la ciudadanía como parte de la programación.

Conferencias, viajes, paseos, charlas, celebraciones (Día del Libro, Día de la Danza, Día de los Museos, Día del agua, Día de los Bosques...) y exposiciones conforman un espacio abierto y social donde continuar aprendiendo.

Nuestra página web, nuestras RRSS y el boletín ¡aupa! te proporcionarán la información completa para que estés al día.

Inauguración oficial del curso

Una cita en el Auditorio del Ayuntamiento de Logroño para celebrar un año de educación y cultura con toda la ciudadanía, las instituciones y colectivos que nos apoyan.

Viajes culturales

Un nuevo conjunto de recorridos diseñados para personas curiosas que deseen explorar el mundo y su historia. Seleccionaremos cada destino con cuidado para ofrecer experiencias enriquecedoras a toda la ciudadanía. Contaremos con especialistas que compartirán el arte, las costumbres y el patrimonio de cada lugar visitado. Fomentamos un turismo respetuoso y sostenible.

Senderismo

Programa que combina el ejercicio físico con la sensibilización ambiental. Recorridos de exigencia variable con distintos grados de dificultad y desniveles. Te ofrecemos mirar hermosos paisajes y realizar un buen ejercicio.

Exposiciones

La sede de la UPL acoge exposiciones temporales sobre diversos temas, de producción propia o de diferentes entidades.

Ven a descubrir la ópera

Un programa que te ayudará a conocer este arte musical. Viajaremos al Palacio Euskalduna de la ciudad de Bilbao, donde disfrutaremos de las funciones más destacadas de su programación. Comenzaremos en el mes de octubre con 'La Traviata', de Giuseppe Verdi.

Jueves Lardero

La costumbre de merendar chorizo el jueves anterior al Carnaval tiene su origen en la Edad Media, cuando estaba prohibido por la norma católica comer carne durante la Cuaresma. Esta antigua tradición, recuperada en nuestra ciudad por la UPL, marca el inicio de los Carnavales y la Cuaresma. Te ofreceremos bollitos "preñaos" acompañados de vino de Rioja frío o caliente; también habrá alternativa vegana.

Sesión bebé

Cine matinal, pensado para que madres y padres puedan acudir a las salas de proyección acompañados de sus bebés menores de un año, abierto también al público en general.
Una vez al mes programaremos una película recién estrenada, en versión original subtitulada en español, a precio de día del espectador.

Día de la Mujer, 8 de marzo

Las Universidades Populares juegan un papel decisivo en el cambio hacia una sociedad más justa, igualitaria, inclusiva y democrática, para desarrollar un modelo de educación no sexista y coeducativa.

Por tanto, es nuestro deber, como UPL, continuar con las reivindicaciones de este día. Lograr la igualdad de género y el bienestar de la mujer en todos los ámbitos es más crucial que nunca.

Aula abierta

Los ODS en tu día a día: la economía social como motor para un Logroño sostenible.
Programa de charlas, debates y mesas redondas que convocaremos el tercer viernes de cada mes. En colaboración con REAS, abordaremos temas tan interesantes y actuales como: energía eléctrica, movilidad, vivienda, empleo o alimentación sustentable.
El propósito fundamental de este ciclo es situar los objetivos de desarrollo sostenible (ODS) como base para el cuidado del planeta.

Fechas previstas: 23 de octubre, 20 de noviembre, 18 de diciembre, 22 de enero, 19 de febrero, 19 de marzo, 23 de abril y 21 de mayo
Lugar: Sede UPL
Horario: el tercer viernes de cada mes, de 19 a 20.30 h.
Actividad gratuita

repara y reconecta
TODO TIENE ARREGLO

Repara y Reconecta

La Universidad Popular, con la colaboración de REAS (Red de Economía Alternativa y Solidaria), puso en marcha hace dos años y medio, un proyecto en torno a la sostenibilidad, las reparaciones y la participación social.

- Un sábado al mes, te proponemos que traigas ese objeto o aparato roto y busquemos la forma de repararlo.
- Si no tienes nada que reparar, también puedes venir a tomar una taza de café, charlar o ayudar a personas con su reparación.
- El acceso es libre, sin cita previa y gratuito, solo tendrá el coste de las piezas y los materiales que necesites usar.
- Proporcionamos las herramientas y el apoyo técnico por parte de voluntariado de diferentes especialidades y destrezas.

Si quieres colaborar, puedes escribirnos a: reparayreconecta@universidadpopular.es

¿Quieres formar parte de la asociación UPL?

- La asociación UPL es la entidad sin ánimo de lucro, creada en 1994 por iniciativa ciudadana, que sustenta la estructura y actividades de la Universidad Popular cuya misión es el desarrollo y la promoción de la ciudadanía a través de la educación, la cultura y la participación.
- Una vez al año se convoca la Asamblea General en la que se informa y se aprueban, si procede, las líneas de actuación. Cada cuatro años se elige a quienes forman la Junta directiva, en la que participan, en calidad de socios institucionales representantes de los partidos con presencia en el Ayuntamiento de Logroño, así como el profesorado y el alumnado.
- Si te asocias, tendrás preferencia para matricularte en los talleres, así como en el programa de senderismo y en otras actividades. También contarás con deducciones fiscales, podrás aportar ideas y realizar consultas y sugerencias.
- La cuota anual es de 20 euros.
- Si quieres, puedes gestionar tu alta en nuestra sede, o directamente en el enlace a nuestra web: www.universidadpopular.es

un**proyecto común**

¿Quieres participar?
¡Asóciate!

Para asociarte, rellena este boletín y hazlo llegar a la UPL. Cuota anual 20€

También puedes asociarte por internet en **www.universidadpopular.es**

Nombre y apellidos .....

DNI .....

Dirección .....

Código postal ..... Localidad .....

Teléfono .....

Correo electrónico .....

Fecha de alta .....

FECHA FIRMA

Deseo recibir el ¡aupa! por correo electrónico: Si ☐ No ☐

Número de cta. 24 dígitos

IBAN ES _ _ / _ _ _ _ / _ _ _ _ / _ _ / _ _ _ _ _ _ _ _ _ _

Conforme a la Ley Orgánica 15/1999 LOPD sobre Protección de datos de carácter personal, el firmante autoriza a la Asociación Universidad Popular de Logroño al tratamiento de los datos personales recogidos en el presente formulario. Pasan a formar parte del fichero de socios bajo la responsabilidad de la Asociación y con la finalidad de poder actuar como socio y recibir información sobre las actividades de la Universidad Popular de Logroño. El usuario puede ejercitar los derechos ARCO (acceso, cancelación, rectificación y oposición) enviando un escrito a la dirección de la Asociación. Este boletín actúa como orden de domiciliación de la cuota anual recurrente de 20€, por la que el socio autoriza a la Asociación UPL acreedora a enviar instrucciones a la entidad financiera del socio para adeudar en su cuenta y a la entidad financiera para efectuar dichos adeudos, en los términos y condiciones legalmente admitidas.

Junta directiva 2026

Presidente
Roberto Fernández

Vicepresidente
Alberto Sainz

Administrador
Fernando Basterretxea

Secretaria
Monserrat Flaño

Vocales
Marian Fontanillo
Mª Paz García
José Luis Sáez
Herminia Sainz

Representante PSOE
Kilian Cruz-Dunne

Representante PP
Laura Lázaro

Representante Grupo mixto
Amaia Castro

Representante Vox
María Jiménez

Representantes del alumnado
Burgo Martínez
Francisco Olivenza

Representantes del profesorado
Araceli Centelles
Luisa Fuidio

Equipo técnico

Dirección
Inmaculada Martínez

Coordinación de áreas
María Félez
Ana Belén Francia
Déborah Gil
Idoya Granell
Daniel Latorre

Prensa y comunicación
Elena Centeno

RRSS y difusión
Teresa Rodríguez

Administración
Rosa Euba
Ana Belén Francia
Beatriz Pascual

Contabilidad
Estela Rodríguez

Gestión de recursos e infraestructuras
Herminia Sainz

Mecenazgo
Cielo Arissa

Mantenimiento
Daniel Latorre

Informática
David Martínez-Corbalán

Espacios donde se imparten los talleres

La Universidad Popular de Logroño extiende su actividad por toda la ciudad. Esto no sería posible sin la estimable colaboración de estas instituciones y entidades:

Aula del Camino. *C/Barriocepo, 13*
Biblioteca de La Rioja. *C/La Merced, 1*
Biblioteca Rafael Azcona. *C/Alcalde Emilio Francés, 34*
Centro Cívico Lobete. *C/Obispo Blanco Nájera, 2*
Centro de Participación Activa Lobete. *C/Obispo Rubio Montiel, 2*
Centro de Recursos Juveniles Gota de Leche. *C/Once de junio, 2*
Centro Social de Yagüe. *C/Salamanca, 23*
Centro Social Fontanillas. *C/Poniente, 14*
Círculo La Amistad. *C/Portales, 45*
Círculo Logroñés. *C/Duquesa de la Victoria, 10*
CSS Casco Antiguo. *C/Mayor, 17- 19*
Centro Fundación Caja Rioja Gran Vía. *C/Gran Vía, 2*
Centro Fundación Caja Rioja La Merced. *C/Mayor, 109*
Cobijo Natural. *Carretera de Ribafrecha, 5A, Alberite*
La Corrala. *Avda. de Burgos 100-102 Plaza Bajo 5 (Barrio de Yagüe)*
IES, Batalla de Clavijo. *C/General Urrutia, 5*
Iglesia de San Ezequiel Moreno. *C/Segundo Santo Tomás, 5*
La Chimenea del Ebro. *Parque del Ebro*
Parroquia Nuestra Señora del Carmen (Carmelitas). *Avda de la Solidaridad, 3*
Sala Envero. *C/Portales, 53*
Salas Zarcillo. *C/Vara de Rey, 42-5º*
Sede UPL. *C/Marqués de San Nicolás, 46*
Sociedad Recreativa Gran Casino. *C/Gran Vía, 18-2º*
Taller de plástica UPL. *C/Mayor, 7-9 bajo*
Villa Juanita. *Camino de la Puebla de Labarca, s/n*

Calendario escolar UPL
Universidad Popular de Logroño
Curso 2026-2027

SEPTIEMBRE 2026

L	M	X	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

OCTUBRE 2026

L	M	X	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	1

Lunes 5 de octubre: comienzo del curso UPL

NOVIEMBRE 2026

L	M	X	J	V	S	D
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

DICIEMBRE 2026

L	M	X	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

8 diciembre: Inmaculada Concepción
25 diciembre: Natividad del Señor
23-31 diciembre: Vacaciones de Navidad

ENERO 2027

L	M	X	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

1 enero: Año Nuevo
2-6 enero: No lectivos: Vacaciones de Navidad
6 enero: Epifanía del Señor.

FEBRERO 2027

L	M	X	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

27 febrero: Día de la Comunidad Educativa

MARZO 2027

L	M	X	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

25 - 26 marzo: Jueves Santo/Viernes Santo
29 marzo: Lunes de Pascua

ABRIL 2027

L	M	X	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	1	2

25 marzo - 2 abril: Vacaciones Semana Santa

MAYO 2027

L	M	X	J	V	S	D
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

31 mayo: Fin de curso UPL

Comienzo / final de clases
Festividades laborales
Días no lectivos
Festividades locales
Día de la Comunidad Educativa



Marqués de San Nicolás, 46 Logroño
Tel. 941 232 994 - info@universidadpopular.es

www.universidadpopular.es

Colaboran:

Logroño · La Rioja · Fundación "la Caixa" · Fundación cajaRioja · Caja Rural de Navarra Acción Social · Gobierno de España, Ministerio de Derechos Sociales, Consumo y Agenda 2030 · FEUP Federación Española de Universidades Populares

Depósito Legal: LR 244-2010 - ISSN: 3016-5911