

# PROGRAMACIÓN

segundo cuatrimestre



**Ciudad Real**

CONCEJALÍA DE  
PARTICIPACIÓN  
CIUDADANA

U

p



**2025 / 2026**



**Ciudad Real**  
Deporte

# Calendario **curso 2025/26**

**segundo cuatrimestre**

**Enero**

**Viernes  
23**

Inicio plazo  
presentación  
solicitudes  
online

**Febrero**

**Lunes  
2**

Finaliza plazo  
presentación  
solicitudes  
online

**Martes  
3**

Consulta  
admisiones  
online

**lunes  
9**

Inicio  
actividades  
segundo  
cuatrimestre

**Mayo**

**Domingo  
31**

Finalizan  
actividades  
segundo  
cuatrimestre

Si tiene dificultades para realizar su solicitud de manera telemática puede utilizar el **Servicio de Inclusión Digital de la Concejalía de Participación Ciudadana** en Universidad Popular ( C/ Madroños ) y en Casa de la Ciudad ( C/ Valle Alcudia )

¡Sigue  
nuestro  
canal de  
**Whatsapp!**



Visita [www.participa.ciudadreal.es](http://www.participa.ciudadreal.es)

**Solicita plaza o consulta la programación en la web**

**[www.participa.ciudadreal.es](http://www.participa.ciudadreal.es)**

**Universidad Popular de Ciudad Real**

**Horario de atención:** de lunes a viernes de 9:00 a 21:00h.

**Dirección:** Calle Madroños nº 3 ( Ciudad Real )

**Teléfono de contacto:** 926 21 10 44 ( ext. 887 - 397 - 398 )

**Correo:** [upcr@ciudadreal.es](mailto:upcr@ciudadreal.es)

# Gimnasia de Mantenimiento

> GIMNASIA DE MANTENIMIENTO - Precio actividad cuatrimestre : 45 €

**GRUPO 251** | Martes y Jueves | 11:00 a 11:50h.  
Universidad Popular  
C/ Madroños

**GRUPO 252** | Martes y Jueves | 16:00 a 16:50h.  
Pabellón Rey Felipe  
C/ Juan Ramón Jiménez

# Zumba

> ZUMBA - Precio actividad cuatrimestre : 45 €

**GRUPO 241** | Lunes y Miércoles | 12:00 a 12:50h.  
Pabellón Rey Felipe  
C/ Juan Ramón Jiménez

**GRUPO 242** | Lunes y Miércoles | 12:00 a 12:50h.  
Universidad Popular  
C/ Madroños

**GRUPO 244** | Lunes y Miércoles | 19:30 a 20:20h.  
Centro Socio-Cultural de La Poblachuela  
Crta. Puertollano

## Información IMPORTANTE

\* Quienes obtengan plaza en alguna de las actividades deportivas ofertadas deberán realizar el pago ( 45 € ) en el número de cuenta del Patronato Municipal de Deportes : **ES87 3190 2082 2643 3561 7223** Indicando en el concepto : **UPCR - NOMBRE Y APELLIDOS - Nº GRUPO**

El justificante del pago deberán enviarlo al correo **upcr@ciudadreal.es** o entregarlo de manera presencial en el edificio de la Universidad Popular.

\*\* La formación de grupos queda condicionada a la cobertura del cupo mínimo por actividad. Por razones organizativas o de fuerza mayor, las fechas programadas podrían verse alteradas. Se considera motivo de exclusión automático el acumular más de dos faltas de asistencia. La devolución del importe de la cuota se realizará únicamente antes del comienzo del curso presentando el justificante médico.

# Hipopresivos

> HIPOPRESIVOS - Precio actividad cuatrimestre : 45 €

**GRUPO 271** | Martes y Jueves | 12:00 a 12:50h.  
Pabellón Rey Felipe  
C/ Juan Ramón Jiménez

**GRUPO 272** | Martes y Jueves | 10:00 a 10:50h.  
Universidad Popular  
C/ Madroños

**GRUPO 273** | Martes y Jueves | 17:00 a 17:50h.  
Pabellón Rey Felipe  
C/ Juan Ramón Jiménez

**GRUPO 274** | Lunes y Miércoles | 18:00 a 18:50h.  
Universidad Popular  
C/ Madroños

# Yoga

> TALLER DE YOGA - Precio actividad cuatrimestre : 45 €

**GRUPO 275** | Lunes y Miércoles | 16:00 a 16:50h.  
Pabellón Multiusos de Las Casas  
C/ Maestro José Mena

# Taller de Espalda

> TALLER DE ESPALDA - Precio actividad cuatrimestre : 45 €

**GRUPO 232** | Lunes y Miércoles | 17:00 a 17:50h.  
Pabellón Rey Felipe  
C/ Juan Ramón Jiménez

# Ajedrez

> TALLER DE INICIACIÓN AL AJEDREZ\*

**GRUPO 042** | Lunes y Miércoles | 11:00 a 12:30h.  
Universidad Popular  
C/ Madroños

\*Esta actividad tiene un coste de **15€ /mes** y serán abonados directamente a la entidad organizadora.

# Escritura

> TALLER BÁSICO DE ESCRITURA CREATIVA Y CONVERSACIÓN

**GRUPO 015** | Martes | 17:00 a 18:30h.  
Universidad Popular  
C/ Madroños

# Interpretación

> TALLER DE INICIACIÓN AL TEATRO

**GRUPO 001** | Martes | 17:00 a 18:30h.  
Universidad Popular  
C/ Madroños

# Bordados

> TALLER BÁSICO DE BORDADO A MANO

**GRUPO 016** | Jueves | 16:00 a 18:00h.  
Universidad Popular  
C/ Madroños

## Información IMPORTANTE

La formación de grupos queda condicionada a la cobertura del cupo mínimo por actividad.

Por razones organizativas o de fuerza mayor las fechas programadas podrían verse alteradas.

Se considera motivo de exclusión automático el acumular más de dos faltas de asistencia.

# Ciberseguridad

## > TALLER BÁSICO DE CIBERSEGURIDAD

**GRUPO 140** | 10 y 12 de Febrero | 17:30 a 18:30h.  
Universidad Popular  
C/ Madroños

**GRUPO 141** | 17 y 19 de Febrero | 17:30 a 18:30h.  
Universidad Popular  
C/ Madroños

**GRUPO 142** | 24 y 26 de Febrero | 17:30 a 18:30h.  
Universidad Popular  
C/ Madroños

# Yo también en la red

## > TALLER DE COMPETENCIAS DIGITALES\*

**GRUPO 150** | Lunes y Miércoles | 10:00 a 12:00h.  
Universidad Popular  
C/ Madroños

**GRUPO 151** | Lunes y Miércoles | 17:00 a 19:00h.  
Universidad Popular  
C/ Madroños

\*La actividad finaliza el 29 de Abril de 2026

# Fotografía canina

## > TALLER DE FOTOGRAFÍA CREATIVA

**GRUPO 158** | 5, 12 y 19 de Marzo | 17:00 a 19:00h.  
Universidad Popular  
C/ Madroños

**GRUPO 159** | 9, 16 y 23 de Abril | 17:00 a 19:00h.  
Universidad Popular  
C/ Madroños

**GRUPO 160** | 7, 14 y 21 de Mayo | 17:00 a 19:00h.  
Universidad Popular  
C/ Madroños

# VI Concurso fotográfico

La temática elegida para esta VI edición es **"MI MASCOTA"**

El plazo para presentar trabajos del **1 al 30 de abril** (ambos inclusive)

\*Bases y Convocatoria en la web [participa.ciudadreal.es](http://participa.ciudadreal.es)

### PRIMER PREMIO :

Placa trofeo + Cheque regalo en material fotográfico por valor 200€

### SEGUNDO PREMIO :

Placa trofeo + Cheque regalo en material fotográfico por valor 100€

### TERCER PREMIO :

Placa trofeo + Cheque regalo en material fotográfico por valor 50€

\*La entrega de premios se realizará durante la jornada clausura de las actividades de la Universidad Popular prevista para el **28 de mayo a partir de las 20:00h.**

## Información IMPORTANTE

La formación de grupos queda condicionada a la cobertura del cupo mínimo por actividad. Por razones organizativas o de fuerza mayor, las fechas programadas podrían verse alteradas. Se considera motivo de exclusión automático el acumular más de dos faltas de asistencia.



# Taller de memoria

> TALLER BÁSICO DE ESTIMULACIÓN COGNITIVA

**GRUPO 152** | Miércoles | 10:00 a 11:00h.

Casa de la Ciudad  
C/ Valle de Alcudia

**GRUPO 153** | Lunes | 17:00 a 18:00h.

Centro Vecinal de El Perchel  
C/ Calatrava

**GRUPO 154** | Miércoles | 12:00 a 13:00h.

Universidad Popular  
C/ Madroños

# Taller de bienestar personal

> TALLER DE MEJORA DEL BIENESTAR PERSONAL A TRAVÉS  
DE LA EXPRESIÓN CORPORAL Y LA ACTIVIDAD TEATRAL

**GRUPO 043** | Lunes y Miércoles | 16:00 a 17:00h.

Centro Vecinal de Larache-Fuensanta  
C/ Melilla

# Gimnasio en el parque

> TALLER PARA REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA TUTORIZADA

**GRUPO 161** | Jueves | 12:00 a 13:30h.

PARQUE GASSET

# Taller de defensa personal

> TALLER DE AUTODEFENSA\*

**GRUPO 156** | Lunes y Miércoles | 17:00 a 19:00h.

Universidad Popular  
C/ Madroños

**GRUPO 157** | Martes y Jueves | 17:00 a 19:00h.

Universidad Popular  
C/ Madroños

\*La actividad finalizará el 3 de Marzo 2026

## Información IMPORTANTE

La formación de grupos queda condicionada a la cobertura del cupo mínimo por actividad.

Por razones organizativas o de fuerza mayor las fechas programadas podrían verse alteradas.

Se considera motivo de exclusión automático el acumular más de dos faltas de asistencia.

# Taller de emociones

> TALLER DE AUTOAYUDA Y MEJORA DE LA AUTOESTIMA

**GRUPO 162** | Miércoles | 17:00 a 18:30h.  
Universidad Popular  
C/ Madroños

# Taller de calidad de vida

> TALLER DE MANEJO DEL ESTRÉS Y RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

**GRUPO 163** | Lunes 17:00 a 18:30h.  
Universidad Popular  
C/ Madroños

# Taller de aves urbanas

> TALLER PARA CONOCER LAS DIFERENTES AVES URBANAS DE TU ENTORNO

**GRUPO 164** | Viernes - 24 de Abril | 17:00 a 20:00h.  
Universidad Popular  
C/ Madroños

**GRUPO 165** | Viernes - 8 de Mayo | 17:00 a 20:00h.  
Universidad Popular  
C/ Madroños

**GRUPO 166** | Viernes - 29 de Mayo | 17:00 a 20:00h.  
Universidad Popular  
C/ Madroños

# Taller de bricolaje doméstico

> TALLER BÁSICO DE BRICOLAJE DOMÉSTICO

**GRUPO 155** | Miércoles | 20:15 a 21:30h.  
Universidad Popular  
C/ Madroños

# Catas comentadas

> CATA DE VINOS DE LA MANCHA CON MARIDAJE

- Precio por persona 18€

**\*GRUPO SIN SORTEO** | Jueves 23 de Abril | 20:00h.  
Doña Carmen Gourmet  
C/ Calatrava,11

> CATA DE VINOS DE LA MANCHA CON MARIDAJE

- Precio por persona 18€

**\*GRUPO SIN SORTEO** | Jueves 21 de Mayo | 20:00h.  
Doña Carmen Gourmet  
C/ Calatrava,11

\* Obtención de **plaza directa** hasta completar aforo realizando la inscripción en el establecimiento comercial Doña Carmen Gourmet (C/Calatrava ,11)

## Información IMPORTANTE

La formación de grupos queda condicionada a la cobertura del cupo mínimo por actividad.  
Por razones organizativas o de fuerza mayor las fechas programadas podrían verse alteradas.  
Se considera motivo de exclusión automático el acumular más de dos faltas de asistencia.

# Minas del Horcajo

> RUTA SENDERISTA EN PARAJE NATURAL DE LA PROVINCIA DE CIUDAD REAL.

**GRUPO 169** | 22 de Abril 2026  
Salida de Plaza de San Francisco ( Ciudad Real )  
Horario a determinar por la organización.

Sumérgete en una ruta de senderismo guiada por uno de los paisajes más singulares del Parque Natural del Valle de Alcudia y Sierra Madrona. Un trayecto por caminos de baja dificultad, con un recorrido lineal de 14 km y una duración aproximada de 4:30h. En esta ruta conocerás el poblado minero de Minas del Horcajo a través de su antigua vía de ferrocarril desde el Puerto de Niefla.

Actividad **GRATUITA** dirigida a mayores de 18 años. Almuerzo incluido.

# Pontezuela

> EXPERIENCIA SENSORIAL Y GASTRONÓMICA CON PRODUCTOS DE LA TIERRA

**GRUPO 170** | 25 de Marzo de 2026  
Salida de Plaza de San Francisco ( Ciudad Real )  
Horario a determinar por la organización.

Disfruta de una experiencia inmersiva y viaja al Toledo Tardorromano a través de la realidad virtual mientras degustas distintas variedades de aceite de Oliva Virgen Extra producidos en Los Navalmorales, en el corazón de los Montes de Toledo. El viaje incluye visita guiada a la almazara, donde disfrutaremos de la cocina tradicional que ofrece el restaurante de la finca La Pontezuela, maridada con el mejor AOVE 5 Elementos.

Actividad **GRATUITA** dirigida a mayores de 18 años. Almuerzo incluido.

## Información IMPORTANTE

La formación de grupos queda condicionada a la cobertura del cupo mínimo por actividad.

Por razones organizativas o de fuerza mayor, las fechas programadas podrían verse alteradas.