

PROGRAMACIÓN

segundo cuatrimestre



U



Ciudad Real

CONCEJALÍA DE
PARTICIPACIÓN
CIUDADANA

P



2025 / 2026



DIPUTACIÓN DE
CIUDAD REAL



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

Junes
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

Solicita plaza o consulta la programación en la web

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

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
Ctra. 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 automática 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

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

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

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

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 apoximada 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 Niebla.

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.