

DEPORTES Y CULTURA

CURSOS Y TALLERES 2025-2026



1^{ER} TURNO Del 1 de octubre hasta el 19 de diciembre de 2025

2^º TURNO Del 7 de enero hasta el 27 de marzo de 2026

3^{ER} TURNO Del 7 de abril hasta el 5 de junio de 2026

www.hoyadehuesca.es

DEPORTES



Duración: las actividades deportivas tienen, por norma general, una duración de **curso completo**, integrado por los tres turnos que se indican al inicio del folleto.

Sesiones: las actividades están diseñadas para realizarse **dos días por semana**. No obstante, en casos especiales, se podrá solicitar una frecuencia mayor o menor, aplicándose siempre una cuota proporcional.

Participantes: el número mínimo de participantes para iniciar una actividad es de **OCHO personas**.

Otras actividades deportivas: Para actividades no incluidas en la relación principal, consulte el apartado "Otras actividades deportivas y culturales" de este folleto.

ACTIVIDADES PARA ADULTOS

Destinatarios: mayores de 16 años

Gimnasia de mantenimiento / Gerontogimnasia

Con estas actividades básicas tratamos de **conservar** el cuerpo en forma, en todos sus aspectos. El objetivo es **mantener** una constitución flexible, ágil, mejorar la fuerza, con una educación postural correcta, conociendo y pudiendo controlar el trabajo realizado por el cuerpo adecuándolo a la edad y características del grupo siempre desde la participación activa y la multidisciplinariedad.

Precio 2 sesiones

1^{er} turno: 39 €

Duración de sesión: 60'

2º turno: 39 €

3^{er} turno: 39 €

Yoga

En este grupo de actividades haremos un sistema de ejercicios que busca que la persona logre **equilibrio y armonía** espiritual, todo ello mediante la meditación y una serie de ejercicios posturales y respiratorios que fortalecen el cuerpo y propician estados de relajación. El yoga ayuda al individuo a tener una relación más armónica con su cuerpo, a controlar su mente y emociones, así como a liberar el estrés.

(La actividad de Yoga puede estar limitada en el número de grupos según la disponibilidad de monitores, dado el alto grado de especialización de los mismos).

Precio 2 sesiones

1^{er} turno: 59 €

2º turno: 59 €

3^{er} turno: 59 €

Duración de sesión: 90'

Gimnasia postural / espalda sana

Esta actividad persigue el perfecto estado muscular y articular. La manera de conseguirlo será mediante la realización de **estiramientos** encaminados a corregir la postura y adoptar nuevos hábitos a la hora de colocar el cuerpo. La finalidad es lograr **reeducarnos** para no seguir haciendo que nuestros músculos y articulaciones se vean afectados por estos malos hábitos de colocación.

Precio 2 sesiones

1^{er} turno: 39 €

2º turno: 39 €

3^{er} turno: 39 €

Duración de sesión: 60'

Pilates

El método Pilates se basa en actividades físicas que se realizan de forma breve y que se basan, fundamentalmente, en la fuerza. Su objetivo principal es reforzar la musculatura y aumentar el control, fuerza y flexibilidad de nuestro cuerpo.

Precio 2 sesiones

1^{er} turno: 39 €

Duración de sesión: 60'

2º turno: 39 €

3^{er} turno: 39 €

Condición física

Actividades variadas de cierta exigencia que tienen como objetivo la mejora física en todos sus aspectos; mejorar la fuerza, resistencia, agilidad, flexibilidad con una educación postural correcta, adecuándolo a la edad y características del grupo desde disciplinas diversas como deportes, juego, aerobic, zumba, pesas...

Precio 2 sesiones

1^{er} turno: 39 €

2^º turno: 39€

3^{er} turno: 39 €

Duración de sesión: 60'

ACTIVIDADES PARA NIÑOS/AS

Destinatarios: menores de 16 años

Escuelas multideporte / Psicomotricidad

Con estas actividades básicas tratamos de trabajar el desarrollo psicomotor, en todos sus aspectos, conociendo y pudiendo controlar el trabajo realizado por el cuerpo adecuándolo a la edad y características del grupo siempre desde la participación activa, el juego y el deporte de forma muy diversa con la diversión como base.

Precio 2 sesiones

1^{er} turno: 39 €

2^º turno: 39€

3^{er} turno: 39 €

Duración de sesión: 60'

Patinaje

Actividad específica de patinaje trabajando con este elemento de formas diferentes, con la diversión como base, pero tratando de mejorar sus destrezas.

Precio 2 sesiones

1^{er} turno: 39 €

2^º turno: 39€

Duración de sesión: 60'

3^{er} turno: 39 €

Escuela Fútbol Sala

Actividad específica de fútbol sala con la diversión como base pero tratando de mejorar sus destrezas en este deporte.

Precio 2 sesiones

1^{er} turno: 39 €

2^º turno: 39€

3^{er} turno: 39 €

Duración de sesión: 60'



Condiciones generales de los cursos y talleres de cultura

Duración: los talleres culturales tienen, por norma general, una duración de **curso completo**, integrado por los tres turnos que se indican al inicio del folleto.

Sesiones: las actividades se realizan, en general, una vez por semana, con una duración aproximada de **120 minutos por sesión**. Sin embargo, hay algunas excepciones según el tipo de actividad.

Teatro para adultos: las sesiones duran **90 minutos**. **Teatro infantil:** las sesiones son de **45 minutos**. Los **talleres de dinamización lectora** se realizan con una frecuencia de **una sesión cada tres semanas**.

Participantes: el número mínimo de participantes para iniciar un taller es de **SEIS personas**. El número máximo dependerá de las características del espacio donde se imparta la actividad, sin que en ningún caso

se puedan superar los quince inscritos, salvo indicación contraria en el apartado correspondiente o mediante informe justificado y favorable del docente responsable del grupo.

En el caso de los **talleres de dinamización lectora y clubes de lectura**, el número mínimo de participantes será de **OCHO personas**.

Destinatarios: los **talleres de artes plásticas e informática** están dirigidos **principalmente a personas adultas (a partir de 16 años)**. No obstante, también **pueden organizarse grupos infantiles**, siempre que haya disponibilidad de infraestructuras, materiales, profesorado y horarios, y se constituya como un **grupo homogéneo**. La edad mínima para estos grupos infantiles es los **nacidos en 2019**.

En el caso de los **talleres de teatro**, pueden participar personas de todas las edades, desde la edad de escolarización. Para los **grupos infantiles**, es necesario que sean homogéneos en cuanto a edades y niveles. En todo caso, estos talleres infantiles estarán dirigidos a niños y niñas nacidos entre 2014 y 2019.

Los **talleres de dinamización lectora y los clubes de lectura** están dirigidos **preferentemente a personas adultas mayores de 18 años**. No obstante, si hay disponibilidad de monitor y horario, podrán organizarse **grupos para jóvenes**, siempre que se trate de un grupo homogéneo.

Talleres de artes plásticas y aplicadas

Precio 1 sesión

Duración de sesión: 120'

1º turno: 39 €	2º turno: 39 €	3º turno: 39 €
----------------	----------------	----------------

Contenidos: los contenidos y técnicas que se imparten se **adaptan**, por lo general, a **las características y requerimientos del grupo** y a la programación establecida por la organización. Las técnicas y materias impartidas son adaptadas a las características y requerimientos del grupo, así como a la programación formativa fijada por la organización. No obstante, si el grupo es homogéneo y suficiente se pueden solicitar cursos con materias específicas. Entre las materias contempladas se oferta dibujo y pintura en distintos soportes, modelado de arcilla, construcción de objetos decorativos y reciclaje, pirograbado, fotografía

y técnicas mixtas (collage, foto y pintura, foto y cosido...), cuero, talla en madera, cestería con papel reciclado, vidrio tratado al ácido, carpintería básica, jabones decorativos, restauración de muebles y arte...

Talleres de informática

Precio 1 sesión

Duración de sesión: 120'

1º turno: 39 €	2º turno: 39 €	3º turno: 39 €
----------------	----------------	----------------

Contenidos: en estos talleres se ofertan una veintena de módulos con contenidos diversos que permiten organizar, según las necesidades, niveles, composición y requerimientos de los grupos de actividad: (1) Introducción a la informática, (2) Internet I, (3) Internet II, (4) Uso de móviles Android, (5) Aproximación a aplicaciones Google, (6) Aplicaciones Google II, (7) Aplicaciones básicas Office: Word, (8) Aplicaciones básicas Office: Power Point, (9) Aplicaciones básicas Office: Excel, (10) La informática y la mente activa, (11) Aplicaciones y funciones de localización e identificación de entornos, (12) Regalos personalizados, (13) Crear pasatiempos, (14) Tips para el hogar, (15) Crear una narración, (16) Encuentro intergeneracional, (19) Apps de imagen y (20) El mundo del libro e Internet.

Talleres de teatro

ADULTOS: precio 1 sesión

Duración de sesión: 90'

1º turno: 34 €	2º turno: 34 €	3º turno: 34 €
----------------	----------------	----------------

INFANTIL: precio 1 sesión

Duración de sesión: 45'

1º turno: 15 €	2º turno: 15 €	3º turno: 15 €
----------------	----------------	----------------

Contenidos: la metodología de los talleres de teatro se adapta a las características y necesidades de cada grupo, favoreciendo un aprendizaje dinámico y participativo. A lo largo del taller se desarrollan diversas competencias, entre ellas la comunicación lingüística y expresión gestual y corporal, habilidad social, comprensión lectora y adaptación

de textos literarios, creatividad interpretativa, técnicas de proyección vocal, aceptación y conocimiento de uno mismo, hablar en público o técnicas escénicas auxiliares (decorado, atrezo, vestuario, maquillaje...) El objetivo es fomentar la expresión, la confianza y el trabajo en equipo a través del juego dramático y la creación escénica.

Talleres de dinamización lectora y clubs de lectura

Duración de sesión: 120'

Precio 1 sesión	Curso completo: 45 €
-----------------	----------------------

Contenidos: el programa de animación a la lectura gira en torno al libro, la lectura y la expresión literaria, como punto de partida para la reflexión, el diálogo y la adquisición de nuevos conocimientos.

Importante: este programa tiene un **precio único por curso completo**, independientemente del turno en el que se inscriba cada persona. Es decir, aunque la inscripción se realice en uno solo de los turnos, **se deberá abonar el importe total del programa**.

Educación Permanente de Personas Adultas

Presentación: este programa se desarrolla en colaboración con el Gobierno de Aragón, la Diputación de Huesca y el Ayuntamiento de Huesca, teniendo como centro de referencia el Colegio Público de Educación de Personas Adultas "Miguel Hernández" de Huesca, donde se imparte la oferta más completa de actividades. En esta sección se exponen aquellas modalidades y materias que pueden ser ofertadas, dependiendo de la disponibilidad de recursos y horarios, en las aulas adscritas del ámbito rural.

Para un conocimiento detallado de la oferta educativa que se imparte en las aulas del CPEPA "Miguel Hernández", las fechas de preinscripción y matrícula deben ponerse en contacto con el centro en las siguientes direcciones:

CPEPA Miguel Hernández. Calle Alfonso de Aragón, 12
22002 Huesca. Tel. 974 24 15 04. www.epamh.es

Destinatarios: personas adultas.

Calendario: el curso de Educación de Adultos se ajusta calendario al establecido por la **Consejería de Educación del Gobierno de Aragón para 2025-2026**.

Cursos de promoción social

Cursos gratuitos

Opciones: cursos de español · Entrenamiento y apoyo a la memoria · Curso básico de permiso de conducir · Enseñanzas iniciales (alfabetización y post alfabetización) · Preparación a la prueba DELE y CCESE (prueba obtención de nacionalidad española).

Los cursos de español como lengua nueva pueden ser anuales o cuatrimestrales en función de las necesidades de los grupos y las localidades.

Cursos de promoción y extensión educativa

Precio por material didáctico / 1 sesión Duración: 120'

1º turno: 15 €	2º turno: 15 €	3º turno: 15 €
----------------	----------------	----------------

Opciones: Inglés · Francés · Taller de lengua · Taller de matemáticas.

Enseñanzas a distancia y otras actividades educativas

Consultar con los profesores que imparten cualquier materia en la localidad o llamar al **CPEPA Miguel Hernández.** Calle Alfonso de Aragón, 12. 22002 Huesca. Tel. 974 24 15 04. www.epamh.es

PROCESO DE INSCRIPCIÓN Y PAGO

El proceso de inscripción para participar en las actividades culturales y deportivas del curso 2025-2026 consta de dos fases diferenciadas:

1.- PREINSCRIPCIÓN (Hasta el 8 de septiembre a las 12 horas)

Todas las personas interesadas deberán realizar su preinscripción a través de la página web de la Comarca Hoya de Huesca | Plana de Uesca (www.hoyadehuesca.es)

Se deberá acceder al formulario de "Preinscripción Actividades Deportivas" o "Preinscripción Actividades Culturales" en función de las actividades que se deseen realizar. En él se indicará: (1) Municipio y localidad donde se desea realizar la actividad. (2) Datos personales de contacto. (3) Actividad solicitada, con preferencia de días y horarios.

IMPORTANTE: Se debe realizar una preinscripción por cada actividad en la que se quiera participar.

Se recomienda que, antes de realizar la preinscripción individual, las personas interesadas en cada municipio se coordinen para acordar las actividades y los horarios preferentes. Esto permitirá que las inscripciones lleguen a la Comarca con cierta homogeneidad, lo que facilitará la formación de grupos y aumentará las posibilidades de que la actividad se lleve a cabo. En caso contrario, se tomará como referencia lo que la mayoría haya indicado en sus preinscripciones individuales.

Una vez cerrada la preinscripción, la Comarca diseñará el plan general de actividades y comunicará a los preinscritos los horarios y días definitivos.

2.- INSCRIPCIÓN Y PAGO (Del 12 al 17 de septiembre)

Una vez confirmada la actividad, se habilitará el periodo de pago. Este podrá realizarse:

- De forma online mediante pasarela segura desde la web.
- Presencialmente con tarjeta bancaria en la sede de la Comarca.

En casos especiales, se puede facilitar la opción de pago grupal, previa consulta con la Comarca.

Si no se alcanzase el número mínimo de pagos dentro del plazo, la actividad no se iniciaría y se procedería a la devolución de las cuotas abonadas.

Inscripciones fuera de plazo

Quienes deseen inscribirse fuera del plazo oficial deberán contactar previamente con la Comarca para validar la posibilidad:

- **Inscripción individual** en grupo ya existente: Podrá admitirse si hay plazas disponibles y no se altera la organización del grupo. Una vez validada la plaza, deberá realizarse el pago antes de incorporarse a la actividad. Se pagará cuota completa del periodo de actividad.
- **Inscripción grupal**. Solamente se admitirán nuevos grupos fuera de plazo si hay disponibilidad de monitores, horarios y espacios.

Precio de las actividades

El coste de cada curso o taller, según tarifa vigente para el curso 2025-2026, está detallado en su descripción. El pago se realizará siempre por turno completo.

La realización de talleres en fin de semana estará sujeto a disponibilidad de infraestructuras, personal y horarios.

Cuando por causas imputables exclusivamente a la organización, el servicio o la actividad no se preste, recupere, compense o desarrolle, se procederá a la devolución íntegra del importe abonado.

Precios reducidos

Son susceptibles de aplicación tarifas reducidas a:

- Familias numerosas
- Familias monoparentales
- Personas con discapacidad igual o superior al 33%

Tipo de actividad	Precio público	Precio reducido*
1 sesión de 45 min	15 €	12 €
1 sesión de 60 min	23 €	18 €
1 sesión de 90 min	34 €	27 €
2 sesiones de 60 min	39 €	31 €
2 sesiones de 90 min	59 €	47 €
Programa completo animación a la lectura	45 €	36 €

* Para que sea aplicable el precio reducido, deberá acreditarse la siguiente documentación:

- Familia numerosa: carnet oficial según Decreto 75/2003 del Gobierno de Aragón.
- Familia monoparental: título oficial conforme a la Orden CDS/384/2019.
- Discapacidad: certificado válido según Real Decreto 888/2022.

Una vez presentada la documentación acreditativa, se facilitará un formulario de pago específico con la tarifa reducida.

Devoluciones

En caso de tener derecho a devolución, ésta se hará efectiva en un plazo máximo de 45 días a contar desde la entrada en registro de la solicitud o, en caso de devoluciones de oficio, desde la fecha de inicio de cada turno.

3.- CRITERIOS DE SELECCIÓN DE GRUPOS

Para que una actividad pueda llevarse a cabo, es necesario alcanzar y mantener el número mínimo de participantes establecido en las bases.

El criterio preferente para la puesta en marcha de una actividad será el orden de entrada de las solicitudes, siempre que se haya alcanzado el número mínimo requerido. No obstante, también se tendrán en cuenta otros factores como la distribución territorial, optimización del traslado del profesorado, consolidación de grupos, reparto equitativo de cursos y acceso al conjunto de la población.

La fecha oficial de inscripción de un grupo se establecerá cuando, para una misma actividad y localidad, se alcance el número mínimo de personas preinscritas.

En caso de superar el número máximo de plazas, se aplicará **como principio preferente el orden de inscripción**.

Por último, si existen plazas disponibles tras la formalización de los grupos inscritos en plazo, se podrán atender solicitudes presentadas fuera del plazo o de forma sobrevenida al inicio del curso, siempre que haya disponibilidad de fechas, horarios y recursos.

4.- CONCENTRACIÓN DE ACTIVIDADES Y GRUPOS

Con el fin de optimizar recursos, la Comarca Hoya de Huesca | Plana de Uesca se reserva la posibilidad de proponer la unificación de dos o más grupos de una misma actividad, siempre que las localidades donde se imparten las clases se encuentren en un radio igual o inferior a 10 kilómetros. En estos casos, se buscará una ubicación equidistante para todas las partes implicadas, o bien se podrá plantear el desarrollo itinerante de la actividad entre las diferentes localidades. Esta medida se aplicará únicamente cuando no sea posible atender la demanda de servicio y actividad.

Cuando un grupo no alcance el número mínimo de inscripciones necesario para su constitución o, durante el curso, descienda por debajo de los límites de participación, la Comarca podrá proponer la integración de estos usuarios en un grupo de la misma actividad en la localidad más próxima donde se imparte. Por este motivo, se recomienda que en las solicitudes que no lleguen a constituir grupo, se indique expresamente la disponibilidad para trasladarse a otra localidad cercana para poder participar en la actividad.

5.- CONDICIONES E INFORMACIÓN DE INTERÉS

Como norma de referencia, los cursos y talleres de Deportes y Cultura seguirán, y se adaptarán en caso necesario, al **calendario escolar oficial establecido por el Gobierno de Aragón** para Educación Primaria en la ciudad de Huesca. En el caso de la **Educación de Adultos**, se aplicará el calendario específico para dichas enseñanzas.

La viabilidad del desarrollo de cualquier actividad está supeditada a la disponibilidad de espacio adecuado, suficiente y debidamente acondicionado. Es responsabilidad del **ayuntamiento** correspondiente poner a disposición este espacio, así como garantizar su apertura, cierre, mantenimiento y limpieza. Se procurará **limitar el uso de aseos, vestuarios y zonas comunes**. El ayuntamiento deberá realizar tareas de limpieza y ventilación del local de forma periódica. En caso de no disponer de un espacio que reúna las condiciones mínimas y no poder habilitar uno alternativo de forma inmediata, se suspenderá la prestación del servicio. Este espacio debe ser accesible para todas las personas inscritas, respetando siempre el **aforo máximo permitido**.

Algunas actividades requieren **equipamiento específico** para su correcto desarrollo (por ejemplo, ordenadores, conexión a Internet, espacio de almacenaje, steps, fitballs, etc.). Si estos recursos no pueden garantizarse, la solicitud quedará en **reserva**.

En una misma localidad, **no se podrán ofrecer dos actividades idénticas** si no se ha superado previamente el cupo máximo de participantes establecido. En caso de que se concediese un desdoblamiento y que, durante el curso, el número total de personas inscritas y al corriente de pago descienda por debajo del umbral establecido, se procederá a la **reunificación de grupos**, suspendiendo aquel con menor número de integrantes.

Todas las personas inscritas en las actividades programadas dispondrán de un seguro de accidentes y lesiones atendiendo a las condiciones específicas del seguro. Se recomienda reconocimiento médico previo para actividades deportivas.

El Área de Cultura y Deportes de la Comarca Hoya de Huesca | Plana de Uesca se reserva el derecho a modificar horarios y/o jornadas por necesidades del servicio, así como a suspender actividades. Este derecho se aplicará en caso de que el número de participantes al corriente de pago sea inferior al mínimo establecido, cuando no se puedan garantizar las condiciones mínimas de seguridad e higiene o no se disponga de personal cualificado para el desarrollo de la actividad.

Otras actividades culturales y deportivas

Además de la oferta regular de cursos y talleres, se contempla la posibilidad de realizar otras actividades culturales y deportivas que no figuran en la programación habitual o que se propongan en formatos o duración diferentes (cursos intensivos, seminarios, demostraciones...). Estas actividades podrán ser solicitadas directamente a los Servicios de Cultura o Deportes, indicando la propuesta concreta: tipo de actividad, modalidad, horario deseado y número de participantes. La viabilidad de su realización dependerá de la disponibilidad de monitores y horarios libres, y la cuota se calculará **según la ordenanza reguladora del precio público por la prestación de servicios deportivos, ocio, tiempo libre y actividades culturales establecida por la Comarca. Esta oferta específica requerirá un proceso de inscripción y pago independiente.**

Asimismo, durante el curso se podrán ofrecer cursos, talleres o seminarios de ámbito cultural, con duración determinada, como parte de la formación complementaria. Estas propuestas se comunicarán a través de los propios grupos de actividad, de la web de la Comarca (www.hoyadehuesca.es) o por mediación de los ayuntamientos.

Todas las solicitudes se valorarán en función de la demanda recibida y los recursos disponibles en el Área.

Cabe señalar que, debido a la limitada disponibilidad de monitores y personal docente, la Comarca no puede garantizar la realización de todas las propuestas.

TURNOS ACTIVIDAD

La actividad se desarrollará desde el 1 de octubre de 2025

hasta el 5 de junio de 2026 y se divide en tres turnos

1º turno del 1 de octubre hasta el 19 de diciembre de 2025.

2º turno del 7 de enero hasta el 27 de marzo 2026.

3º turno del 7 de abril hasta el 5 de junio 2026.

PREINSCRIPCIONES

HASTA LAS 12 H.

DEL 8 DE SEPTIEMBRE DE 2025

Más información

Comarca Hoya de Huesca | Plana de Uesca

www.hoyadehuesca.es

DEPORTES

deportes@hoyadehuesca.es

974 275 107 • 974 275 108

CULTURA

cultura@hoyadehuesca.es

974 275 109 • 974 275 110



hoya de huesca
Comarca Hoya de Huesca • Plana de Uesca