

**¡PULLE
TU MENTE!**



UNIVERSIDAD POPULAR DE ARUCAS

CURSO

2021

2022



artesanía

FIGURAS DE LANA FIELTRADA

octubre, enero y abril / 3 meses
martes de 18 a 20 hrs
30 € / mes

INICIACIÓN A LA JOYERÍA

octubre / 4 meses
miércoles de 17 a 19 hrs
40 € / mes



Universidad Popular de Arucas
(Pintor Velázquez, 9. Juan XXIII)



artes plásticas

ÓLEO INICIAL E INTERMEDIO

octubre / 9 meses
lunes de 18 a 21 hrs
35 € / mes

ÓLEO AVANZADO

octubre / 9 meses
miércoles de 18 a 21 hrs
35 € / mes



Universidad Popular de Arucas
(Pintor Velázquez, 9. Juan XXIII)



artes plásticas

DIBUJO Y RETRATO

octubre / 9 meses
martes de 18 a 21 hrs
35 € / mes

ACUARELA Y CREATIVIDAD

octubre / 9 meses
jueves de 10 a 12 hrs
30 € / mes



Universidad Popular de Arucas
(Pintor Velázquez, 9. Juan XXIII)

costura



PATCHWORK *

octubre / 9 meses

**miércoles de 9:30 a 11:30,
de 17 a 19 y de 19:15 a 21:15 hrs**

jueves de 9:30 a 11:30 hrs

viernes de 17 a 19 hrs

20 € / mes

PATCHWORK * *

octubre / 9 meses

martes de 17:30 a 19:30 hrs

20 € / mes

CORTE

Y CONFECCIÓN *

octubre / 9 meses

lunes de 9:30 a 11:30,

de 17 a 19 y de 19:15 a 21:15 hrs

martes de 9:30 a 11:30 hrs

20 € / mes

jueves de 17 a 20 hrs

30 € / mes



* Universidad Popular de Arucas (Pintor Velázquez, 9. Juan XXIII)

** Usos Múltiples de Bañaderos (Océano Glacial Antártico, 2)



fotografía

FOTOGRAFÍA BÁSICA

octubre / 4 meses

miércoles de 18:30 a 20:30 hrs

febrero / 5 meses

miércoles de 18:30 a 20:30 hrs

25 € / mes

FOTOGRAFÍA AVANZADA (PAISAJE, RETRATO, ARTÍSTICA Y NOCTURNA)

octubre / 4 meses

miércoles de 16 a 18 hrs

25 € / mes

febrero / 5 meses

miércoles de 16 a 18 hrs

25 € / mes



Universidad Popular de Arucas
(Pintor Velázquez, 9. Juan XXIII)



cocina

DULCES DE CONVENTO

octubre / 3 meses

martes de 10 a 13 y de 18 a 21 hrs

50 € / mes

POTAJES Y GUIOSOS

octubre / 2 meses

miércoles de 18 a 21 hrs

50 € / mes

TÉCNICAS CULINARIAS: FRITOS, SOFRITOS, SALTEADOS Y PLANCHA

octubre / 2 meses

viernes de 18 a 21 hrs

50 € / mes



Universidad Popular de Arucas
(Pintor Velázquez, 9. Juan XXIII)



Cocina

PESCADO Y MARISCO

diciembre / 1 mes
miércoles de 18 a 21 hrs
60 €

TÉCNICAS CULINARIAS: ASADOS

diciembre / 1 mes
viernes de 17:30 a 21 hrs
50 €

PAN CON MASA MADRE

enero / 2 meses
martes de 10 a 13 y de 18 a 21 hrs
50 €



Universidad Popular de Arucas
(Pintor Velázquez, 9. Juan XXIII)



cocina

PASTA Y SALSA CLÁSICA

enero / 2 meses
miércoles de 18 a 21 hrs
50 € / mes

TÉCNICAS CULINARIAS: COCCIÓN EN AGUA

enero / 1 mes
viernes de 18 a 21 hrs
50 € / mes

TÉCNICAS CULINARIAS: FONDOS

febrero / 1 mes
viernes de 18 a 21 hrs
50 € / mes



Universidad Popular de Arucas
(Pintor Velázquez, 9. Juan XXIII)



cocina

HOJALDRE

marzo / 1 mes
martes de 18 a 21 hrs
50 €

POLLO Y CONEJO

marzo / 1 mes
miércoles de 18 a 21 hrs
50 €

COCINA PARA INTOLERANCIAS ALIMENTARIAS

marzo / 2 meses
viernes de 18 a 21 hrs
50 €



Universidad Popular de Arucas
(Pintor Velázquez, 9. Juan XXIII)



cocina

MASA QUEBRADA

abril / 1 mes

martes de 10 a 13 y de 18 a 21 hrs

50 €

ARROZ

abril / 2 meses

miércoles de 18 a 21 hrs

50 € / mes

HELADOS, SORBETES, GRANIZADOS Y SEMIFRÍOS

mayo / 2 meses

martes de 10 a 13 y de 18 a 21 hrs

50 €



Universidad Popular de Arucas
(Pintor Velázquez, 9. Juan XXIII)



cocina

COCINA GRIEGA Y TURCA

mayo / 2 meses
viernes de 18 a 21 hrs
50 €

ENSALADAS

junio / 1 mes
miércoles de 18 a 21 hrs
50 €



Universidad Popular de Arucas
(Pintor Velázquez, 9. Juan XXIII)



crecimiento personal

**CONCENTRACIÓN,
ATENCIÓN
Y MEMORIA**

octubre / 9 meses

jueves de 17 a 18:30 hrs

30 € / mes



Universidad Popular de Arucas
(Pintor Velázquez, 9. Juan XXIII)

deporte

YOGA PARA TODAS Y TODOS *

octubre / 9 meses

**martes y jueves de 09:30 a 11,
de 18 a 19:30 y de 20 a 21:30 hrs**

30 € / mes

PILATES Y SUELO PÉLVICO * *

octubre / 9 meses

**lunes y miércoles de 10:15 a 11
y de 19:30 a 20:15 hrs**

**martes y jueves de 10:15 a 11,
de 17:15 a 18 y de 20:30 a 21:15 hrs**

30 € / mes



* Usos Múltiples La Guitarrilla (Urbanización La Guitarrilla, 22. Santidad)
** Polideportivo Municipal Antonio Afonso Moreno "Tonono" (Barreto)



nuevas tecnologías

INICIACIÓN AL USO DEL ORDENADOR

octubre y febrero / 2 meses

lunes y miércoles de 10 a 12 y de 16 a 18 hrs

35 € / mes

INTERNET, CORREO ELECTRÓNICO Y LA NUBE

octubre / 2 meses

martes y jueves de 10 a 18 y de 16 a 18 hrs

febrero / 2 meses

martes - jueves de 16 a 18 hrs

abril / 2 meses

martes y jueves de 10 a 12 hrs

35 € / mes



Universidad Popular de Arucas
(Pintor Velázquez, 9. Juan XXIII)



nuevas tecnologías

MONTAJE FOTOGRÁFICO EN EL ORDENADOR Y ALBUM DIGITAL

diciembre / 2 meses

jueves de 10 a 12 hrs

abril / 2 meses

martes de 16 a 18 hrs

25 € / mes

UTILIZACIÓN DE DISPOSITIVOS MÓVILES

diciembre / 2 meses

martes de 10 a 12 y de 16 a 18 hrs

febrero / 2 meses

martes de 10 a 12 hrs

abril / 2 meses

jueves de 16 a 18 hrs

25 € / mes



Universidad Popular de Arucas
(Pintor Velázquez, 9. Juan XXIII)



nuevas tecnologías

DISEÑO DE BLOGS (BLOGGER)

febrero / 2 meses

jueves de 10 a 12 hrs

abril / 2 meses

miércoles de 18:30 a 20:30 hrs

25 € / mes

USO DE REDES SOCIALES

diciembre / 2 meses

jueves de 16 a 18 hrs

abril / 2 meses

lunes de 18:30 a 20:30 hrs

25 € / mes

junio / 1 mes

lunes y miércoles de 16 a 18

y martes y jueves de 10 a 12 hrs

35 € / mes



Universidad Popular de Arucas
(Pintor Velázquez, 9. Juan XXIII)



nuevas tecnologías

INFORMÁTICA

WORD - EXCEL

diciembre y abril / 2 meses

lunes y miércoles de 10 a 12 y de 16 a 18 hrs

35 € / mes

OFFICE EN LA WEB

junio / 1 mes

lunes y miércoles de 10 a 12

y de 18:30 a 20:30 hrs

35 € / mes

OPEN OFFICE

junio / 1 mes

martes y jueves de 16 a 18 hrs

35 € / mes



Universidad Popular de Arucas
(Pintor Velázquez, 9. Juan XXIII)



idiomas

INGLÉS

GRAMÁTICA BÁSICO

octubre / 9 meses

lunes y viernes de 17 a 18 hrs

25 € / mes

INGLÉS

PARA VIAJEROS

octubre / 9 meses

lunes y viernes de 18:15 a 19:15 hrs

25 € / mes



Universidad Popular de Arucas
(Pintor Velázquez, 9. Juan XXIII)



lengua de signos

LENGUA DE SIGNOS A1

octubre / 9 meses

martes de 16 a 18:30 hrs

35 € / mes

LENGUA DE SIGNOS A2

octubre / 9 meses

martes de 18:45 a 21:15 hrs

35 € / mes

LENGUA DE SIGNOS B1

octubre / 9 meses

jueves de 16 a 18:30 hrs

35 € / mes



Universidad Popular de Arucas
(Pintor Velázquez, 9. Juan XXIII)

cursos con reconocimiento oficial de la essscan

ACOMPAÑANTE DE TRANSPORTE ESCOLAR: PREVENCIÓN Y PRIMEROS AUXILIOS

octubre / 4 días
del 18 al 21 de 9 a 14 hrs
90 €

FORMACIÓN PARA COMEDORES ESCOLARES Y EDUCACIÓN PARA LA SALUD

noviembre / 4 días
del 8 al 11 de 9 a 14 hrs
90 €

EL CELADOR EN INSTITUCIÓN SANITARIAS Y SOCIOSANITARIAS

noviembre / 4 días
del 22 al 25 de 16 a 21 hrs
90 €



Oficina de Turismo
(León y Castillo, 10)



Periodo de inscripción **online**:
del **20** al **27** de **septiembre** de **2021** en
www.upcanarias.com/inscripciones/curso

Inicio de las clases: a partir del **1** de **octubre**,
según la programación de cada curso.

Concejalía de Educación
928 628 120/75
educacion@arucas.org.

 **UPA**
**UNIVERSIDAD
POPULAR
DE ARUCAS**


EXCMO. AYUNTAMIENTO
DE ARUCAS
Concejalía de Educación

Arucas
En el Corazón

 **UNIVERSIDADES
POPULARES**
Canarias

#arucaseducación arucas.org