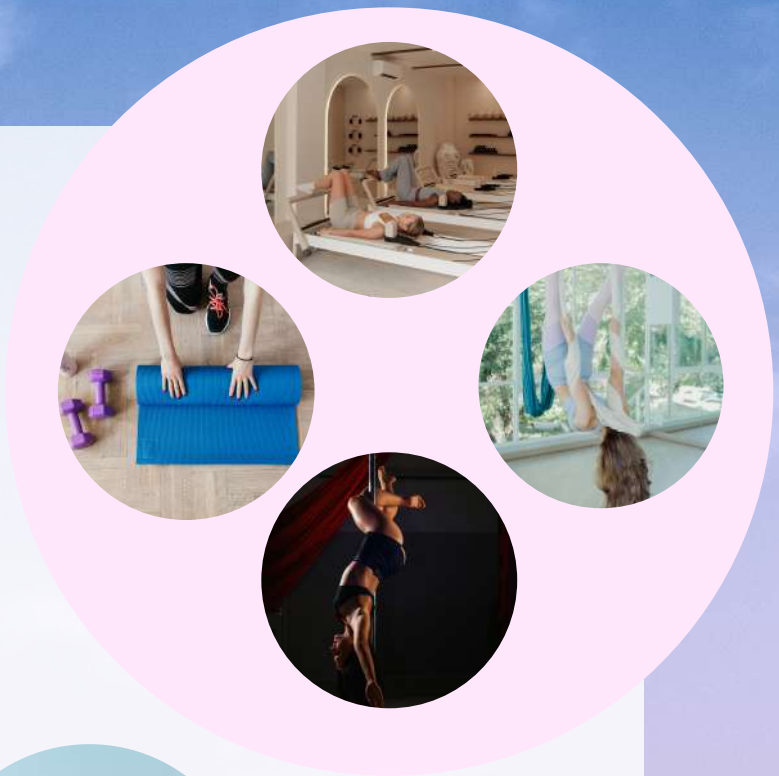
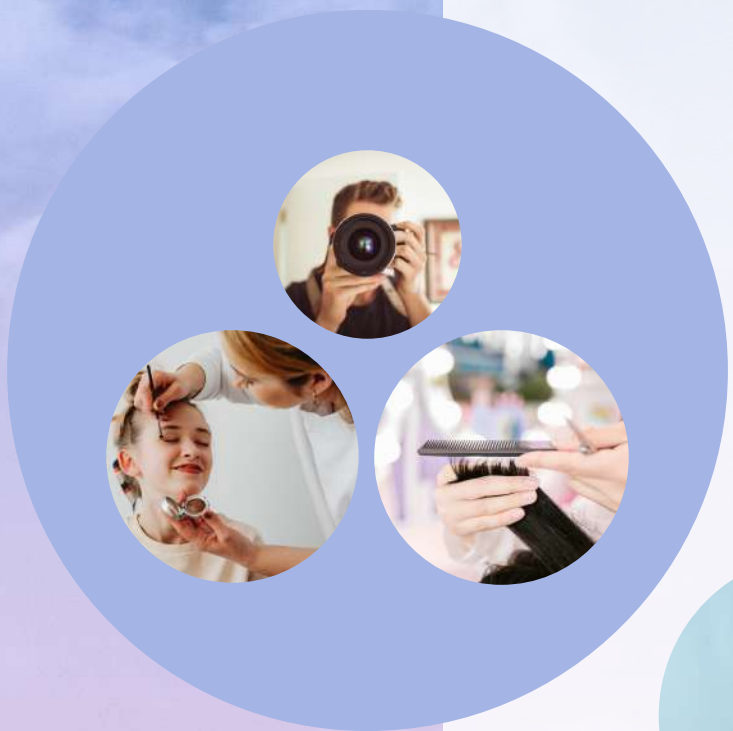




EMC

ESCOLA MUNICIPAL CONTINUA

2025



Obradoiros de:

FORMACIÓN

NOVAS TECNOLOXÍAS

ARTE E CREATIVIDADE

**CULTURA DO CORPO E DA
SAÚDE**

MEDIO AMBIENTE

Máis información:

Concellería de Educación

(de 9h a 14h)

Rúa da Canle 6, 32004 Ourense

988 388136/45

escolacontinua@ourense.gal

Desde a Concellería de Educación do Concello de Ourense ponse en marcha a segunda edición da Escola Municipal Continua Ourense, con propostas formativas e de lecer dirixidas ás persoas adultas empadroadas na cidade. Nesta mesma aplicación pódese consultar a relación completa de actividades, coas súas datas e horarios.

Un total de 57 obradoiros de formación, novas tecnoloxías, cultura do corpo e da saúde, arte e creatividade e medio ambiente. As actividades están dirixidas a persoas maiores de 18 anos empadroadas no Concello de Ourense.

Para adxudicación de prazas terase en conta:

- Orde de entrada.
- Prioridade: persoas paradas, xubilados/as e amas/os casa.
- Estudantes.
- Persoas en activo.

MATRÍCULA

- As persoas admitidas serán avisadas nun correo electrónico para formalizar a matrícula (aproximadamente 15 días antes do comezo do obradoiro).
- O custe será de 33€ por cada obradoiro.
- Unha vez formalizada a matrícula, non se devolverá o importe, excepto no caso de anulación do obradoiro por motivos organizativos.

Para obter o diploma acreditativo será necesario asistir ao 75% das horas totais do curso.

ARTE E CREATIVIDADE

ARQUEOLOXÍA

A través de exemplos reais da provincia de Ourense, descubriremos como se realizan as escavacións, que técnicas se empregan para datar os achados e como isto nos proporciona sobre a vida en diferentes épocas.



DATA INICIO: 09-09-2025
DATA FIN: 25-11-2025

HORARIO:
martes de 16:00 a 18:00

LUGAR:
Rúa Canle, 4
32004 Ourense

IMPARTE:
XEITURA

ARTE POR COMARCAS

A través desta actividade, exploraremos os principais recursos arquitectónicos, arqueolóxicos, monumentais que conforman a identidade da provincia, dende exemplos da Prehistoria ata exemplos dos nosos días.



DATA INICIO: 22-09-2025
DATA FIN: 24-11-2025

HORARIO:
luns de 10:00 a 12:00

LUGAR:
Rúa Canle, 4
32004 Ourense

IMPARTE:
XEITURA

FOTOGRAFÍA DIXITAL AVANZADO

DATA INICIO: 07-10-2025
DATA FIN: 25-11-2025

HORARIO:
martes de 18:00 a 20:00

LUGAR:
Rúa Canle, 4
32004 Ourense

IMPARTE:
BELÉN GUTIÁN LÓPEZ

- introducción e revisión de conceptos avanzados.
- A arte da luz natural e artificial.
- Fotografía de alta velocidade e larga exposición.
- Retrato avanzado.
- Fotografía de arquitectura e paisaxes urbanos.
- Fotografía macro avanzada.
- Fotografía de produto e publicidade.
- Fotografía creativa e conceptual. Proxectos persoais.

INTERPRETACIÓN "CASA" / INICIACIÓN AO TEATRO

Movemento expresivo, técnica vocal, escrita escénica, improvisación, estilos interpretativos... Achega inicial ao universo interpretativo. promover o desenvolvemento da imaxinación e a creatividade artística d@s afeccionados ás artes escénicas.

DATA INICIO: 03-11-2025
DATA FIN: 22-12-2025

HORARIO:
luns de 20:00 a 22:00

LUGAR:
Rúa Canle, 4
32004 Ourense

IMPARTE:
FERNANDO GONZÁLEZ

CULTURA DO CORPO E DA SAÚDE

ALIMENTACIÓN E NUTRICIÓN

Aproximación a dietética e nutrición no ámbito deportivo para coñecer as necesidades nutricionais dos deportistas para a elaboración de dietas equilibradas e acordes co seu gasto enerxético.

DATA INICIO: 15-10-2025
DATA FIN: 15-12-2025

HORARIO:
online (24h/7días)

LUGAR:
Rúa Doctor Fleming, 51
32003 Ourense

IMPARTE:
MILHFLORE

AUTOPEINADO

Curso destinado a persoas sin experiencia previa, aprendendo de cero a peinarse ben, facer ondas ou recollidos para eventos.

DATA INICIO: 20-10-2025
DATA FIN: 04-11-2025

HORARIO:
luns a venres
de 09:00 a 14:00

LUGAR:
Av. da Habana, 27
32003 Ourense

IMPARTE:
LITO SEOANE

BACHATA INTERMEDIO

Este curso busca fomentar a saúde física e mental das persoas a través da práctica da bachata, unha actividade que combina o exercicio físico, a socialización e a diversión. O baile adaptado ás capacidades dos participantes, servirá para mellorar a mobilidade, o equilibrio e fortalecer o sentido de comunidade.

DATA INICIO: 16-09-2025
DATA FIN: 27-11-2025

HORARIO:
martes e xoves
de 17:30 a 19:00

LUGAR:
Av. da Habana, 87
Galerías Villa Argentina
Locales 6 e 7
32004 Ourense

IMPARTE:
MOOVETT

BARRE FIT

Combinación de exercicios de ballet clásico en barra cun adestramento fitness, ca finalidade de realizar traballos de forza e tonificación muscular de maneira conxunta, mediante a execución de exercicios nunha barra de ballet.

DATA INICIO: 15-09-2025
DATA FIN: 26-11-2025

HORARIO:
luns e mércores
de 18:00 a 19:00

LUGAR:
Rúa Pablo Picasso, 1
32002 Ourense

IMPARTE:
GLOBAL FITNESS

CHAIR DANCE

Realización de rutinas de exercicios co apoio dunha cadeira realizando todo un traballo de cadeiras, pernas e glúteos, tonificándolos e sendo a base dunhas coreografías baseadas nun traballo aeróbico ,cardiovascular e que ademais mellora a coordinación

DATA INICIO: 07-10-2025
DATA FIN: 27-11-2025

HORARIO:
martes e xoves
de 11:00 a 12:00

LUGAR:
Rúa Pablo Picasso, 1
32002 Ourense

IMPARTE:
GLOBAL FITNESS

CONSERVAS DE TEMPORADA

Mellorar a saúde, os hábitos hixiénico-sanitarios e a economía doméstica dos veciños e veciñas da nosa cidade aproveitando os produtos de tempada

DATA INICIO: 02-10-2025
DATA FIN: 06-11-2025

HORARIO:
xoves de 17:00 a 19:00

LUGAR:
Rúa Marcelo Macías, 132
32005 Ourense

IMPARTE:
ESCOLA HOSTELERÍA
Y TURISMO OURENSE

INTELIXENCIA EMOCIONAL E INTERVENCIÓN NA INFANCIA

Adquirir nocións básicas acerca de intelixencia emocional e a súa relación co desenvolvemento evolutivo, achegando ademais formación acerca de programas de intervención na infancia.

DATA INICIO: 29-09-2025
DATA FIN: 08-11-2025

HORARIO:
online (24h/7días)

LUGAR:
Praza Mestre Luis Fernández 1,
baixo
32001 Ourense

IMPARTE:
XIRXILAR, S.L.

MONITOR – DINAMIZADOR DE ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES

Proporcionar nocións básicas sobre o papel e as responsabilidades do monitor en actividades extraescolares.

DATA INICIO: 29-09-2025
DATA FIN: 25-11-2025

HORARIO:
online (24h/7días)

LUGAR:
Praza Mestre Luis Fernández 1,
baixo
32001 Ourense

IMPARTE:
XIRXILAR, S.L.

PILATES REFORMER

Secuencia variable de exercicios sobre a máquina de Reformer, planificados polo equipo docente e adaptados as características do alumnado.

INICIACIÓN

DATA INICIO: 05-09-2025
DATA FIN: 07-11-2025

HORARIO:
venres de 10:30 a 11:30

PERFECCIONAMENTO

DATA INICIO: 05-09-2025
DATA FIN: 07-11-2025

HORARIO:
venres de 18:00 a 19:00

LUGAR:
Rúa Xaquín Lorenzo, 1
1º Local 1
32004, Ourense

IMPARTE:
XIMNASIO MARBEL



RISOTERAPIA

Sesións eminentemente prácticas, tratando de favorecer un clima distendido que permita asimilar as técnicas e estratexias de risoterapia.

DATA INICIO: 16-09-2025
DATA FIN: 18-09-2025

HORARIO:
martes e xoves
de 10:00 a 13:00

LUGAR:
Praza Mestre Luis Fernández 1,
baixo
32001 Ourense

IMPARTE:
XIRXILAR, S.L.

RITMOS LATINOS E RODA CUBANA (PERFECCIONAMENTO)

1. Presentación e repaso dos ritmos latinos.
2. Perfeccionamiento de merengue, bachata e salsa e roda cubana.
3. Preparación dunha coreografía.



DATA INICIO: 15-09-2025
DATA FIN: 24-11-2025

HORARIO:
luns de 18:30 a 20:00

LUGAR:
Rúa Ensino, 4
Galerías C.C. Couto local 113-114
32002, Ourense

IMPARTE:
ESCUELA DON'T STOP

SEVILLANAS INICIACIÓN



DATA INICIO: 17-09-2025
DATA FIN: 26-11-2025

HORARIO:
mércores de 16:30 a 18:00

LUGAR:
Rúa Ensino, 4
Galerías C.C. Couto, local 113-114
32002, Ourense

IMPARTE:
ESCUELA DON'T STOP

TENDENCIAS DE MAQUILLAXE

- Seleccionar e preparar útiles e cosméticos adecuados para a maquillaxe.
- Preparación da pel antes da maquillaxe.
- Tendencias actuais na maquillaxe.
- Técnicas de maquillaxe.

DATA INICIO: 29-09-2025
DATA FIN: 15-10-2025

HORARIO:
luns a venres
de 16:00 a 19:00
*15 de outubro de 15:00 a 19:00

LUGAR:
Rúa Santo Domingo, 19
32003 Ourense

IMPARTE:
CENTRO JORGE 3

FORMACIÓN

INICIACIÓN Á ESTÉTICA

- Iniciación ao coidado da imaxe facial e corporal.
- Cosmetoloxía indicada.
- Técnicas e tratamentos de masaxe.

DATA INICIO: 20-10-2025
DATA FIN: 05-11-2025

HORARIO:
luns a venres
de 16:00 a 19:00
*05 de novembro de 15:00 a 19:00

LUGAR:
Rúa Santo Domingo, 19
32003 Ourense

IMPARTE:
CENTRO JORGE 3

LINGUAXE DE SIGNOS A2

Linguaxe de signos do Marco Común Europeo de Referencia para as Linguas.

DATA INICIO: 07-10-2025
DATA FIN: 27-11-2025

HORARIO:
martes e xoves
de 18:00 a 21:00

LUGAR:
Rúa Ramón Cabanillas, 6
32004 Ourense

IMPARTE:
ASOCIACIÓN PERSOAS
XORDAS DE OURENSE

MEDIO AMBIENTE

INTRODUCCIÓN Á XARDINERÍA

Introdución á arte da xardinería, ao cultivo, manexo e coidados das plantas ornamentais: árbores, arbustos e plantas de flor (tempada), máis comúns e usados en xardinería.

DATA INICIO: 02-09-2025
DATA FIN: 02-10-2025

HORARIO:
martes e xoves
de 17:00 a 19:00

LUGAR:
Paseo da Praia Fluvial, s/n
32001 Ourense

IMPARTE:
AULA DA NATUREZA
DO RÍO MIÑO

PODA E INXERTOS DAS ARBORES FRUTAIS E ORNAMENTAIS

Formación para lograr melloras en canto a produción e conseguir os resultados desexados, é preciso partir dun coñecemento adecuado das distintas técnicas de enxerto e poda, debido a que, se se efectúan de forma inapropiada, non só repercutiría negativamente sobre a produción da árbore, senón que tamén podería derivar en pudricións de madeira e acurtarían, mesmo, a vida da árbore.

DATA INICIO: 21-10-2025
DATA FIN: 25-11-2025

HORARIO:
martes e xoves
de 17:00 a 19:00

LUGAR:
Paseo da Praia Fluvial, s/n
32001 Ourense

IMPARTE:
AULA DA NATUREZA
DO RÍO MIÑO

RECICLAXE CREATIVO

A actividade dividirase por bloques temáticos, centrándose cada un deles nun material de reciclaxe concreto, que servirá como base das novas creacións.

DATA INICIO: 18-09-2025
DATA FIN: 27-11-2025

HORARIO:
xoves de 12:00 a 13:30

LUGAR:
Rúa Pablo Picasso, 3
32002 Ourense

IMPARTE:
ACADEMIA GANEDA

NOVAS TECNOLOXÍAS

INICIACIÓN Á INFORMÁTICA

- O ordenador e os seus elementos principais.
- Hardware
- Periféricos
- Tipo de equipamentos (persoais, estacións de traballo).
- Windows e o seu escritorio.
- Intelixencia artificial. (ChatGPT, Gemini, Copilot).
- Ciberseguridade
- Redes informáticas

EDICIÓN 2:

20 de outubro ao 4 de novembro 2025

HORARIO:

de luns a venres
de 10:00 a 12:00

LUGAR:

Rúa Teluro, 2
32004 Ourense

IMPARTE:

CAPTIOMA

USO DE DISPOSITIVOS MÓBILES: TABLETA E SMARTPHONE

- Introducción aos smartphones.
- Anatomía física dun smartphone.
- Operacións básicas
- Navegación táctil básica.
- Comprensión da interface principal.
- Funcionalidade básica de telefonía.

EDICIÓN 1:

1 ao 16 de outubro 2025

HORARIO:

de luns a venres
de 10:00 a 12:00

LUGAR:

Rúa Teluro, 2
32004 Ourense

IMPARTE:

CAPTIOMA

NUTRICIÓN

ÉRASE UNA VEZ LA VIDA: NUTRICIÓN, SALUD Y ENFERMEDAD

Estudio dos niveis de organización dos seres vivos. Buscase comprender a importancia dunha boa alimentación a través do coñecemento profundo do funcionamento dos seres vivos e das consecuencias que se producen nos mesmos como consecuencia dunha mala alimentación.

DATA INICIO: 10-09-2025
DATA FIN: 28-11-2025

HORARIO:

mércores de 16:00 a 18:00
venres online de 16:00
a 18:00

LUGAR:

Rúa Canle, 4
32004 Ourense

IMPARTE:

FABIO TABARÉS
SANTALICES