

# PROGRAMA MUÉVE-T ENERO/MARZO 2024

La Concejalía de Juventud te presenta un nuevo programa de actividades para ti que eres joven, dinámico y tienes ganas de pásartelo muy bien. Atención, hemos mejorado el sistema de inscripción y ahora te apuntas directamente en la página web del Ayuntamiento de Teruel, en cada actividad encontrarás el enlace correspondiente.

Las plazas son limitadas. Las actividades pueden variar y suspenderse a consecuencia de la climatología. Inicio de las inscripciones viernes 12 de enero. Dispones de 72 horas antes de la actividad para anular tu plaza y que pase a un reserva. En algunos casos será necesario complementar con material específico que se indicará.

## 1. ESQUÍ EN ESTACIÓN DE JAVALAMBRE

¿Te gusta la nieve? Pues esta es tu oportunidad, inscríbete y no dejes pasar esta actividad, podrás disfrutar de este deporte que tantas emociones genera.

Desde el Ayuntamiento de Teruel ponemos a disposición 20 forfaits y seguro de accidente en cada uno de los días señalados.

FECHAS Y HORARIO: Domingos 28 enero; 11 y 25 de febrero; 3 y 17 marzo. A partir de las 9:30h.

DESTINATARIOS: Jóvenes entre 18 y 35 años.

LUGAR: Estación de esquí de Javalambre, transporte a cargo del participante.

PRECIO:

Empadronados o estudiantes en Teruel 10 €. (Material no incluido).

No empadronados o estudiantes: 15 €.

INSCRIPCIÓN:

<https://citaprevia.teruel.es/citaprevia/teruel>

## 2. RAQUETAS DE NIEVE EN LOS ALREDEDORES CAMARENA DE LA SIERRA

Ven a disfrutar caminando con raquetas sobre la nieve y sientes los maravillosos entornos y paisajes de Camarena y Javalambre bajo las indicaciones de un guía especialista. Grupos de 12 personas en cada uno de las fechas propuestas.

FECHAS Y HORARIO: Sábados 27 enero, 10 febrero, 11 Marzo.

DESTINATARIOS: Jóvenes entre 18 y 35 años.

LUGAR: Alrededores de Camarena de la Sierra, transporte a cargo del participante.

PRECIO:

Empadronados o estudiantes en Teruel 10 €. (Material si incluido).

No empadronados o estudiantes: 15 €.

INSCRIPCIÓN:

<https://citaprevia.teruel.es/citaprevia/teruel>

## 3. INICIACIÓN A LA EQUITACIÓN.

Atrévete a conocer y disfrutar de estos maravillosos animales, aprendiendo a montar en caballo con clases teóricas y prácticas.

Grupos de 8 personas con 4 clases de formación de una hora, 1 clase teórica y 3 clases prácticas.

FECHAS Y HORARIO: Lunes de 16:00 a 17:00 h.

• Grupo 1: Lunes 22 enero, 29 enero, 5 febrero, 12 febrero. Edades entre 10 y 14 años.

• Grupo 2: Lunes 19 febrero, 26 febrero, 4 marzo, 11 marzo. Edades entre 15 y 18 años.

• Grupo 3: Lunes 18 marzo, 25 marzo, 8 abril, 15 abril. Edades entre 18 y 25 años.

LUGAR: Club Deportivo Los Tapiales Villastar (Teruel), transporte a cargo del participante.

PRECIO:

Empadronados o estudiantes en Teruel 10 €. (Material incluido).

No empadronados o estudiantes: 15 €.

INSCRIPCIÓN:

<https://citaprevia.teruel.es/citaprevia/teruel>

## 4. INICIACIÓN AL PÁDEL

¿Quieres disfrutar del deporte de moda, conocerlo o mejorar tu técnica? Levantate del sofá, inscríbete y aprende como se juega a este deporte con la ayuda de monitores titulados. Grupos de 4 personas con 4 clases de formación práctica.

FECHAS Y HORARIO:

• Grupo 1. Sábados 20, 27 enero, 3 y 10 de febrero. De 10 a 11 h.

• Grupo 2: Sábados 20, 27 enero, 3 y 10 de febrero. De 11 a 12 h.

• Grupo 3: Sábados 20, 27 enero, 3 y 10 de febrero. De 12 a 13 h.

• Grupo 4: Sábados 20, 27 enero, 3 y 10 de febrero.

De 13 a 14 h.

• Grupo 5. Sábados 24 de febrero, 2, 9 y 16 de marzo. De 10 a 11 h.

• Grupo 6: Sábados 24 de febrero, 2, 9 y 16 de marzo. De 11 a 12 h.

• Grupo 7: 24 de febrero, 2, 9 y 16 de marzo.. De 12 a 13 h.

• Grupo 8: 24 de febrero, 2, 9 y 16 de marzo.. De 13 a 14 h.

DESTINATARIOS: Jóvenes entre 18 y 35 años.

LUGAR: Pistas de pádel del pabellón deportivo Los Planos

PRECIO:

Empadronados o estudiantes en Teruel 5 €.

No empadronados o estudiantes: 10 €.

INSCRIPCIÓN:

<https://citaprevia.teruel.es/citaprevia/teruel>

## 5. LOS VIERNES A LA ÚLTIMA DEL CINE.

Si te apetece ver una película en el cine te ofrecemos un plan para los viernes por la noche. El Ayuntamiento de Teruel pone a disposición 10 entradas cada semana para la última sesión de los viernes. Únicamente tienes que cumplir los requisitos de edad y ser rápido para apuntarte.

FECHAS Y HORARIO: Viernes 19, 26 enero, 2,9,23 febrero, 1,8,15,22 marzo.

DESTINATARIOS: Jóvenes entre 16 y 35 años.

LUGAR: Cine maravillas Teruel

PRECIO: Gratuito.

INSCRIPCIÓN:

<https://citaprevia.teruel.es/citaprevia/teruel>

## 6. PARQUE DE AVENTURAS EN ALBARRACÍN.

¿Estás dispuesto a pasar un día de emoción y aventuras disfrutando de las siguientes actividades? Circuitos multiaventura, circuito de tirolinas y tirolina gigante, paintball y tiro con arco, todo ello con la ayuda de monitores titulados. Adrenalina y acción en el parque de Aventuras de Albarracín.

FECHAS Y HORARIO: Domingo 25 febrero y sábado 23 marzo. De 10:00 a 18:00 h.

DESTINATARIOS: Jóvenes entre 18 y 35 años. 30 plazas por día.

LUGAR: Parque Aventuras Albarracín, transporte y comida a cargo del participante.

PRECIO:

Empadronados o estudiantes en Teruel 10 €. (Material incluido).

No empadronados o estudiantes: 15 €.

INSCRIPCIÓN:

<https://citaprevia.teruel.es/citaprevia/teruel>

## 7. VÍAS FERRATAS ENTORNO DE MARTÍN DEL RÍO (GEOAVENTUR)

Si te apetece trepar, escalar, subir montañas, desafiar la gravedad y sobretodo disfrutar de la adrenalina que genera este deporte, pues este es tu momento, ayudado de un guía experimentarás todas estas sensaciones.

FECHAS Y HORARIO: Sábado 24 febrero y Sábado 16 marzo. De 09:00 a 18:00 h.

DESTINATARIOS: Jóvenes entre 18 y 35 años. 20 plazas por día.

LUGAR: Entornos de Martín del Río, transporte a cargo del participante.

PRECIO:

Empadronados o estudiantes en Teruel 20 €. (Material incluido).

No empadronados o estudiantes: 30 €.

INSCRIPCIÓN:

<https://citaprevia.teruel.es/citaprevia/teruel>

## 8. TALLER CALMARTE

Sabemos el estrés que genera el estilo de vida actual, por ello pensamos en ti y ponemos a tu disposición este taller en el que aprenderás a relajarte, calmarte y bajar tus niveles de estrés con técnicas provenientes de diversas fuentes científicas y filosóficas.

FECHAS Y HORARIO: Jueves desde el 1 febrero hasta el 22 de marzo de 19:00 a 20:30 horas.

DESTINATARIOS: Jóvenes entre 16 y 35 años

LUGAR: Centro Social del Arrabal.

PRECIO:

Empadronados o estudiantes en Teruel 10 €. (Material incluido).

No empadronados o estudiantes: 15 €.

INSCRIPCIÓN:

<https://citaprevia.teruel.es/citaprevia/teruel>

## 9. TALLER ESPALDA SANA

A través de este taller aprenderás a cuidar tu espalda mientras movilizas, alineas y liberas las restricciones de tu cuerpo.

FECHAS Y HORARIO: Lunes del 22 de enero al 25 de febrero de 16:30 a 17:30 horas.

DESTINATARIOS: de 16 a 35 años.

LUGAR: Centro Social Arrabal.

PRECIO:

Empadronados o estudiantes en Teruel 10 €. (Material incluido).

No empadronados o estudiantes: 15 €.

INSCRIPCIONES:

<https://citaprevia.teruel.es/citaprevia/teruel>

## 10. TALLER BODY MIND

Body Mind es un actividad de bajo impacto diseñada especialmente para prevenir o reducir problemas de espalda gracias a la tonificación y estiramiento de la musculatura con diferentes estiramientos musculares.

FECHAS Y HORARIO: Martes del 23 de enero al 26 de febrero de 16:30 a 17:30 horas.

DESTINATARIOS: de 16 a 35 años.

LUGAR: Centro Social Arrabal.

PRECIO:

Empadronados o estudiantes en Teruel 10 €. (Material incluido).

No empadronados o estudiantes: 15 €.

INSCRIPCIONES:

<https://citaprevia.teruel.es/citaprevia/teruel>

## 11. ENGLISH TEA TEAM.

Conversaciones en inglés sin vergüenza. Este curso te ayudará a practicar inglés a través de conversaciones informales y creativas, perfeccionarás tus habilidades en este idioma de manera dinámica y entretenida. Cada semana exploraremos un tema específico desarrollando conversación lúdica.

FECHAS Y HORARIO: Martes del 22 de enero al 19 de marzo de 17:30 a 19:00 horas.

DESTINATARIOS: de 12 a 25 años.

LUGAR: Centro Social del Arrabal.

PRECIO:

Empadronados o estudiantes en Teruel 5 €.

No empadronados o estudiantes: 10 €.

INSCRIPCIONES:

<https://citaprevia.teruel.es/citaprevia/teruel>

## 12. TALLERES DE AROMATERAPIA.

### AROMA TERAPIA PARA LOS ESTUDIOS.

Conoce los principales aceites para favorecer la memoria y la concentración.

FECHAS Y HORARIO: Viernes 15 y 22 de marzo de 18:15 a 20:15 h.

### AROMA TERAPIA PARA EL INVIERNO.

Descubre cómo fortalecer las defensas, alteraciones de la piel y miedos preventivos que te ayudarán en esta época del año.

FECHAS Y HORARIO: Viernes 23 de febrero, 1 y 8 de marzo de 18:15 a 20:15 h.  
DESTINATARIOS: de 14 a 35 años.  
LUGAR: Centro de Ocio Joven.  
PRECIO:

Empadronados o estudiantes en Teruel 3 €.  
No empadronados o estudiantes: 5 €.  
INSCRIPCIONES:  
<https://citaprevia.teruel.es/citaprevia/teruel>

### 13. RUTAS SENDERISTAS CANINAS

En esta actividad enfocada a conocer algunos de los parajes preciosos que hay en las cercanías de Teruel ciudad, como merenderos, senderos, barrancos, etc. podrás disfrutar de la compañía de tu perro y de otros participantes con el fin de mejorar la conexión entre animales y humanos, resolver dudas e inquietudes sobre el comportamiento animal y poner conciencia sobre el respeto de la naturaleza.

FECHAS Y HORARIO: 21 enero, 25 febrero y 10 de marzo de 11:00 a 13:00 horas.

DESTINATARIOS: niños jóvenes y adultos con perro.  
LUGAR: Se indicará la ruta y el lugar de salida para cada fecha.

PRECIO: Gratuito.

INSCRIPCIONES:  
<https://citaprevia.teruel.es/citaprevia/teruel>

### 14. CURSO CERÁMICA CON COCCIÓN.

En este taller realizaremos piezas de diferentes dificultades partiendo de iniciación, las decoraremos y pintaremos para su posterior cocción y barnizado. Podrás conseguir desde elementos decorativos hasta elementos que puedas utilizar en tu cocina.

FECHAS Y HORARIO: Viernes 9 y 23 de febrero, 1 y 8 marzo de 18:00 a 20:00 horas.

DESTINATARIOS: de 14 a 30 años.

LUGAR: Por concretar.

PRECIO:

Empadronados o estudiantes en Teruel 10 €. (Material incluido).

No empadronados o estudiantes: 15 €.

INSCRIPCIONES:

<https://citaprevia.teruel.es/citaprevia/teruel>

### 15. TALLER ACUARELA: BOTÁNICA Y PAISAJES

Aprenderás a dibujar flores, plantas y elementos botánicos con la técnica de la acuarela que complementaremos con los paisajes para lograr láminas más totales y que den un resultado increíble.

FECHAS Y HORARIO: Viernes 19, 26 de enero y 2 de febrero de 18:00 a 20:00 horas.

DESTINATARIOS: de 14 a 30 años.

LUGAR: Centro de Ocio Joven.

PRECIO:

Empadronados o estudiantes en Teruel 10 €. (Material incluido).

No empadronados o estudiantes: 15 €.

INSCRIPCIONES:

<https://citaprevia.teruel.es/citaprevia/teruel>

### 16. CURSO DE ORATORIA Y COMUNICACIÓN NO VERBAL.

Este curso está dirigido a todas aquellas personas que quieran mejorar su comunicación para ser solventes en cualquier situación: discurso, presentación, medios de comunicación, entrevista de trabajo, exposiciones de trabajos de clase etc.

FECHAS Y HORARIO: Miércoles del 17 de enero al 20 de marzo de 19:30 a 21:00 horas.

DESTINATARIOS: de 16 a 35 años.

LUGAR: Centro de Ocio Joven.

PRECIO:

Empadronados o estudiantes en Teruel 10 €. (Material incluido).

No empadronados o estudiantes: 15 €.

INSCRIPCIONES:

<https://citaprevia.teruel.es/citaprevia/teruel>

### 17. TALLER CIENTÍFICO PARA NIÑOS Y JÓVENES CON DIVERSIDAD FUNCIONAL.

Un taller donde realizar experimentos sensoriales y manualidades.

FECHAS Y HORARIO: 13 de enero de 17:00 a 21:00 h.

DESTINATARIOS: Destinado a Jóvenes hasta 25 años con diversidad funcional.

LUGAR: Centro de Ocio Joven

PRECIO: 30 €.

ORGANIZA E INSCRIBE: Asociación Adrya, teléfono 695764413.

### 18. CELEBRACIÓN GRANDES DÍAS EN EL CENTRO DE OCIO:

27 DE ENERO DÍA DE LA PAZ Y LA NO VIOLENCIA.

11 FEBRERO DÍA DE LA MUJER Y LA NIÑA EN LA CIENCIA.

2 MARZO DÍA MUNDIAL DEL BIENESTAR MENTAL PARA ADOLESCENTES.

30 MARZO DÍA INTERNACIONAL DE CERO DESECHOS

### 19. CAMPEONATOS "A MI BOLA".

- CAMPEONATO DE FUTBOLÍN: 13 de enero y 10 de febrero, 18:00 h.

- CAMPEONATO DE FÚTBOL: 20 de enero y 24 de febrero, 18:00 h.

- CAMPEONATO 3x3 DE BASKET : 27 de enero y 2 de marzo, 18:00 h.

- CAMPEONATO DE DATCHBALL: 3 de febrero y 9 de marzo, 18:00 h.

LUGAR: Centro de Ocio Joven. Inscripción en el Centro de Ocio el mismo día del campeonato.

PREMIOS: Diferentes premios en cada modalidad de campeonato.

### 20. SCAPE ROOM CENTRO DE OCIO MEDIEVALES.

DESCRIPCIÓN: Ven con tus amigos a divertirte mientras intentáis escapar de una plaga medieval. Si vienes vestido/a recibirás un regalo sorpresa.

FECHAS Y HORARIOS: viernes 9 de febrero.

DESTINATARIOS: de 10 a 17 años.

LUGAR: Centro de Ocio Joven.

INSCRIPCIONES:

<https://citaprevia.teruel.es/citaprevia/teruel>

## INFORMACIÓN

Oficina Municipal de Información Joven  
C/ Yagüe de Salas, 16-6ª Planta  
44001 TERUEL

tlf: 978 61 99 32

[juventud@teruel.es](mailto:juventud@teruel.es) ||| [www.teruel.es](http://www.teruel.es)

## ORGANIZA



## COLABORAN



PROGRAMA  
MÚLTIPLE - T

enero-marzo  
2024