

SÁBADO 14 DE ABRIL

10:00-14,00 h. Casa de Medrano.

Jornada sobre nutrición y suplementación deportiva.

Constara de varias charlas de 20 minutos con el siguiente programa:

1. ¿Qué es la nutrición deportiva? Importancia de la dieta y la hidratación en el deportista. Ponente: María Cobo Palacios. Nutricionista y Dietista.
2. ¿Tienes corazón? Importancia de un examen cardiaco antes de hacer cualquier ejercicio. Ponente: Dr. Antonio Paule Sánchez. Jefe de Cardiología del Hospital General Mancha Centro.
3. ¿Qué es la medicina del Deporte? Puesta punto. Ponente: Dra. María del Carmen Martín Fernández. Doctora en Medicina y especialista en Medicina de la Educación Física y del Deporte. Máster en Urgencias y Emergencias. *Por confirmar.*
4. Antes, durante y después del ejercicio. Importancia de una buena hidratación, recuperación y catabolismo en la práctica deportiva. Ponente: Fernando Díez Comendez. Entrenador nacional de atletismo.
5. ¿Qué estoy comprando? Importancia de la calidad del producto y del asesoramiento en la suplementación deportiva. ¿Anabolizantes, doping? Ponente: Laura Mateos Grande. Farmacéutica, posgrado en Farmacología, Nutrición y Suplementación deportiva.
6. Venta de medicamentos ilegales a través de las redes. Plan del Ministerio del Interior contra la venta ilegal de medicamentos a través de las redes. Ponente: Cuerpo de Seguridad Ciudadana. *Por confirmar.*
7. ¿Qué es el HIIT? Entrenamiento de alta intensidad. Ponente: Pedro José Benito Peinado. Profesor titular de la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte en la Universidad Politécnica de Madrid.
8. Mujer y deporte. Importancia del metabolismo del hierro en el entrenamiento. Ponente: Dra. Ana Belén Peinado. Doctora en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Proyecto Iron Femme. *Por confirmar.*

SÁBADO 21 DE ABRIL

11:00h.

Carreras mini VIII Carrera Popular "Villa de Argamasilla de Alba" "Memorial Jacinto García Rodríguez"

Pista de atletismo (junto a Piscina Municipal).

Categorías Chupetín (nacidos en 2013 y adelante), Prebenjamín (2011-2012), Benjamín (2009-2010), Alevín (2007-2008), Infantil (2005-2006), Cadete (2003-2004) y Juvenil (2001 y 2002).

DOMINGO 22 DE ABRIL

10:00h.

VIII Carrera Popular "Villa de Argamasilla de Alba

"Memorial Jacinto García Rodríguez", incluida dentro del Circuito de Carreras Populares de Ciudad Real. Como actividad paralela, incluida dentro del programa "Iguale" del citado circuito, se realizará un calentamiento (antes) y un estiramiento (después) dirigidos por Arancha Valverde (TFAD) para mujeres, si bien podrán tomar parte en el mismo tambien hombres (discriminación positiva).

SÁBADO 28 DE ABRIL

17:00h.

II Trofeo para escuelas de ciclismo "Clavileño"

Circuito urbano calle La Solana. La actividad está incluida en el circuito de carreras para escuelas de la Federación de Ciclismo de CLM.

Abril 2018



DESIGN
CUBAIDT
DESIGN & IMPRESION



#ElLugar
ARGAMASILLA DE ALBA
TURISMO Y CULTURA



CIUDADES
CERVANTINAS



Argamasilla de Alba



ABRIL, MES DE CERVANTES

Del Sábado 7
al Domingo 29

Galería Gregorio Prieto. Casa de Medrano
Inauguración sábado 7 de abril, a las 13.00 horas
EXPOSICIÓN de viñetas de Forges
"Cervantes, Don Quijote y Sancho, según Forges"

Sábado 7

11:00 h. Biblioteca Pública Municipal "Cervantes"
Maratón de cuentos "Érase que se era"

Sábado 14

21:00 h. Teatro auditorio
VI Festival de Flamenco "Primavera del Cante".
Al cante, Alonso Núñez, "Rancapino Chico".
Al toque, Antonio Higuero y Francisco León.
Entrada: 6 €. Venta anticipada en Casa de Medrano.
Asociación Cultural Flamenca Amanecer

Domingo 15

20:00 h. Teatro auditorio
Compañía de teatro Carpe Diem.
"El caballero de Olmedo", de Lope de Vega
Precio 5 €. Venta anticipada en Casa de Medrano

Viernes 20

16:00 a 20:00 h. Casa de Medrano
Lectura colectiva del Quijote.
Cerraré este bloque de lectura el hispanista Ian Gibson

20:30 h.

Acto de nombramiento de Ingenioso Hidalgo
al hispanista y escritor Ian Gibson

Sábado 21

10:00 a 14:00 h. Casa de Medrano
Lectura colectiva del Quijote

Domingo 22

20:00 h. Teatro auditorio

Orquesta Filarmónica de La Mancha
y Coral Polifónica Villa del Alba.
"El hombre de la Mancha",

Libreto de Dale Wasserman, música de Mitch Leigh
y letras de Joe Darion.

Director de la orquesta Francisco Antonio Moya Rubio

Director del Coro Antonio Javier Rodrigo Rodrigo

Directora de escena Pilar Serrano de Menchén

(Red de Artes Escénicas de Castilla-La Mancha)

Precio de entrada: 6 €. Venta anticipada en Casa de Medrano

Lunes 23

10:00 a 14:00 h. Casa de Medrano
Lectura colectiva del Quijote

Martes 24

12:00 h. Plaza de Alonso Quijano

Homenaje a Cervantes
Lectura Sonetos y epitafios
de los Académicos de la Argamasilla.

ACTIVIDADES DE ANIMACIÓN A LA LECTURA

Horario escolar

Del Martes 10
al Jueves 12

Biblioteca Pública Municipal "Cervantes"
"¡Vamos a la Biblioteca!"
(Actividad de formación de usuarios dirigida a niños de 3, 4 y 5 años)

Martes 17

Casa de Medrano
Concurso "Ilustra la portada de tu libro".
Encuentro con el ilustrador Gustavo Otero
(Alumnos de 5º-6º de Primaria)

Miércoles 18

Teatro auditorio
Concurso de booktubers.
Acto de entrega Premios y Encuentro con el youtuber
Rush Smith (Alumnos de 1º-4º de ESO)

Martes 24

Casa de Medrano
Cuentacuentos a cargo de Raquel López Cascales
"Una historia con receta"
(Alumnos de 1º-3º de Primaria)

Miércoles 25

Casa de Medrano
Concurso "Conociendo a los Clásicos".
Tom Sawyer (Mark Twain)
(Participan alumnos de 4º de Primaria de los CEIP
Peñarroya, Azorín, y Félix Grande, de Tomelloso)

Jueves 26

Casa de Medrano
Proyección de "Tom Sawyer"
(Para los alumnos participantes en el concurso
"Conociendo a los clásicos")

Viernes 27

19:00 h. Casa de Medrano
Entrega de premios de certamen Monicongo
(Alumnos de 3º-6º de Primaria)
Grupo Literario Aldaba