



ilustración: Lidia Gutiérrez Alonso

MERCADO DE SAN ISIDRO

· Mdo. Castizo · Desde 1952 ·

DE LA TIERRA AL MERCADO

No hay nada mejor que comprar productos de cercanía, frescos, sostenibles, saludables y de tu barrio. Pídeselos a nuestros comerciantes. Su trato familiar y sus recomendaciones hacen que si pruebas, vuelvas una y otra vez.

SAN PATRICIO,1 · SAN NICETO,1 · SAN BRAULIO,2

mercadosesanidro.es



MADRID

mercados
de madrid



Lidia Gutiérrez Alonso: He creado una ilustración digital que representa un mercado, un símbolo de este barrio. En mi obra, un puesto iluminado capta la atención de un hombre que pasa y se detiene a observarlo. Este puesto, llamado "Buenos Comienzos", simboliza la esperanza de que el año nuevo traiga cosas positivas. En él aparecen flores creciendo y cartas con deseos e ilusiones. Con esta obra, busco, desde lo cotidiano, transmitir un mensaje de optimismo y esperanza para el año que empieza.

MIÉRCOLES 01

STAND UP COMEDY: 
GUSTAVO BIOSCA

Café teatro - La Chocita del Loro



Carabanchel. A las 20h. Entradas desde 10€ en dinaticket.com

VISTA ALEGRE

Sal de la rutina y disfruta del mejor humor en el **Café Teatro La Chocita del Loro Carabanchel**, el primer local dedicado en exclusiva a los **monólogos**. Vive una noche inolvidable con los cómicos más destacados del país, quienes te harán reír a carcajadas. Disfruta del espectáculo en un ambiente único, acompañado del **servicio de bar** para hacer la experiencia aún más completa. No te pierdas esta dosis de humor y optimismo en directo. ¡Anímate y vive el fenómeno **Stand-up Comedy!** Para este pase podrás disfrutar de **Gustavo Biosca**, quien sigue caracterizándose por su **humor ácido y provocativo**. No te pierdas a este monologuista y guionista de programas tan míticos y divertidos como **Comedy Central, Museo Coconut o Sopa de Gansos**.

JUEVES 02

CERTEZA TEATRO: 
PEDRO CONOCE A CLUMSY

Sala Tarambana. A las 17:30h. Anti-



cipadas 8€ en tarambana.net y 10€ en taquilla

VISTA ALEGRE

Nuestro protagonista Pedro, gracias al cuento «Clumsy Hans», descubrirá la importancia que tiene ser único y diferente a los demás. De nada vale querer encajar si no valoramos nuestras propias habilidades y potenciamos nuestra esencia. «Si algo sirve para hacer amigos es ser tú mismo». Intérpretes: **Julio Batalla, Esther León e Irene Termenón**. Y mañana viernes, repiten.

TALLER DE ROSCÓN 

DE REYES

APRENDE A HACER ROSCÓN DE REYES DESDE CERO

Escuela de Cocina Conversa.

A las 17:30h. Desde 32€/ plaza infantil desde 21€

en escueladecocinaconversa.com

BUENAVISTA

La **Escuela de Cocina Conversa Carabanchel** ha preparado este taller

para todas las edades en el que veréis cómo preparar un **Roscón de Reyes tradicional**. Aprenderéis a amasar, bolear y fermentar nuestro roscón. Disfrutaréis decorándolo y se terminará la sesión preparando un chocolate para acompañar el roscón recién horneado. Además de las técnicas de fermentación, veremos diferentes formas de roscón y decoraciones. El curso incluye una bebida por persona. **Más info:** www.escueladecocinaconversa.com / Tel. 910 332 988 – 658 509 191 / email: contacto@cocinaconversa.com. Y mañana, viernes repiten.

VIERNES 03

TALLER DE ROSCÓN 

DE REYES

APRENDE A HACER ROSCÓN DE REYES DESDE CERO

Escuela de Cocina Conversa. A las

10:30h. Desde 32€/ plaza infantil

desde 21€ en escueladecocinaconversa.com

BUENAVISTA

La **Escuela de Cocina Conversa Carabanchel** ha preparado este taller **para todas las edades** en el que veréis cómo preparar un **Roscón de Reyes tradicional**. Aprenderéis a amasar, bolear y fermentar nuestro roscón. Disfrutaréis decorándolo y se terminará la sesión preparando un chocolate para acompañar el roscón recién horneado. Además de las técnicas de fermentación, veremos diferentes formas de roscón y decoraciones. El curso incluye una bebida por persona. **Más info:** www.escueladecocinaconversa.com / Tel. 910 332 988 – 658 509 191 / email: contacto@cocinaconversa.com.

CERTEZA TEATRO: 

PEDRO CONOCE A CLUMSY

Sala Tarambana. A las 17:30h. Anti-

cipadas 8€ en tarambana.net y 10€

en taquilla

VISTA ALEGRE

Nuestro protagonista Pedro, gracias al cuento «Clumsy Hans», descubrirá la importancia que tiene ser único y diferente a los demás. De nada vale querer encajar si no valoramos nuestras propias habilidades y potenciamos nuestra esencia. «Si algo sirve para hacer amigos es ser tú mismo». Intérpretes: **Julio Batalla, Esther León e Irene Termenón**.

STAND UP COMEDY: 

PABLER CABRERA

Café teatro - La Chocita del Loro

Carabanchel. A las 20h. Entradas

desde 10€ en dinaticket.com

VISTA ALEGRE

Sal de la rutina y disfruta del mejor humor en el **Café Teatro La Chocita del Loro Carabanchel**, el primer local dedicado en exclusiva a los **monólogos**. Vive una noche inolvidable con los cómicos más destacados del país, quienes te harán reír a carcajadas. Disfruta del espectáculo en un ambiente único, acompañado del **servicio de bar** para hacer la experiencia aún más completa. No te pierdas esta dosis de humor y optimismo en directo. ¡Anímate y

vive el fenómeno **Stand-up Comedy!** Para este pase podrás disfrutar de **Pabler Cabrera**, quien compartirá sus desvaríos y locuras en una vorágine de humor cotidiano, perspicaz y absurdo. ¡No te lo pierdas!

CHRISTMAS PARTY: 
TXARLY Y LOS EJEMPLARES + AOIFE + KAZO



Sala Gruta 77. A las 21:30h.
Anticipadas 12€ en movintickets.com / 15€ en taquilla

SAN ISIDRO

Christmas Party al estilo punk organizada por **Cash From Chaos**. La vuelta a Madrid de **Txarly Usher** y **Los Ejemplares**, desde Bilbao la mejor banda «Siniestra» After Punk del estado. Un viaje a las atmósferas más oscuras del Punk Rock. La primera visita a Madrid de **Aoife Destruction**, acompañado por la super banda Punk Rocker **The Nilz** (una de las propuestas irlandesas más interesantes de los últimos años). Abrirán la noche **Kazo**.

STAND UP COMEDY: 
JUANMA MOLINA

Café teatro - La Chocita del Loro Carabanchel. A las 22h. Entradas desde 10€ en dinaticket.com

VISTA ALEGRE

Sal de la rutina y disfruta del mejor humor en el **Café Teatro La Chocita del Loro Carabanchel**, el primer local dedicado en exclusiva a los **monólogos**. Vive una noche inolvidable con los cómicos más destacados del país, quienes te harán reír a carcajadas. Disfruta del espectáculo en un ambiente único, acompañado del **servicio de bar** para hacer la experiencia aún más completa. No te pierdas esta dosis de humor y optimismo en directo. ¡Anímate y vive el fenómeno **Stand-up Comedy!** Para este pase podrás disfrutar de **Juanma Molina**, cuyos espectáculos no son el típico show monologuista, escenario y público... Va más allá introduciendo la improvisación, la imitación y el tú a tú con el público asistente.

TALLER DE ROSCÓN DE REYES 

APRENDE A HACER ROSCÓN DE REYES DESDE CERO
Escuela de Cocina Conversa.
A las 10:30. Desde 32€/ plaza infantil desde 21€ en escueladecocinaconversa.com

BUENA VISTA

La **Escuela de Cocina Conversa Carabanchel** ha preparado este taller **para todas las edades** en el que veréis cómo preparar un **Roscón de Reyes tradicional**. Aprenderéis a amasar, bolear y fermentar nuestro roscón. Disfrutaréis decorándolo y se terminará la sesión preparando un chocolate para acompañar el roscón recién horneado. Además de las técnicas de fermentación, veremos diferentes formas de roscón y decoraciones. El curso incluye una bebida por persona. **Más info:** www.escueladecocinaconversa.com / Tel. 910 332 988 – 658 509 191 / email: contacto@cocinaconversa.com.

REY MAGO, PAJE REAL Y MAQUILLAJE FANTASÍA 



Mercado de San Isidro. A las 11h.
Entrada libre

SAN ISIDRO

El **Mercado de San Isidro** recibe la visita de un **rey mago** con su **paje real** para escuchar las últimas peticiones de los niños y niñas de Carabanchel. Pásate a verlos y charlar con ellos. Además, te podrás hacer un **maquillaje de fantasía**. Hasta las 14:00 horas. ¡No te lo pierdas!

STAND UP COMEDY: 
NACHO PUNTO G

Café teatro - La Chocita del Loro Carabanchel. A las 19h. Entradas desde 10€ en dinaticket.com

VISTA ALEGRE

Sal de la rutina y disfruta del mejor humor en el **Café Teatro La Chocita del Loro Carabanchel**, el primer local de-

¿QUIERES ANUNCIARTE EN YUZIN CARABANCHEL?

Yuzin Carabanchel reparte cada mes **3500 ejemplares** en **180 puntos** del distrito.

 carabanchel@yuzin.com

 **649 396 340**

DIRECCIÓN:
Luis Fas

REDACCIÓN:
Luis Fas
Sara Rollón

MAQUETACIÓN:
Johan Gensfleisch

DISTRIBUCIÓN:
Equipo Yuzin

IMPRIME:
Gráficas Andalusí

Impulsado por



CARABANCHEL
DISTRITO
CULTURAL

Yuzin Carabanchel no se hace responsable de los cambios de última hora en los eventos publicados en esta edición. Todos los eventos publicados en esta edición fueron comunicados por promotores y organizadores antes del día del cierre de ésta, bien de manera directa a nuestra Redacción o bien públicamente a través de sus redes y plataformas digitales. Yuzin Carabanchel es un medio de comunicación multiplataforma privado e independiente, dedicado a la difusión de la oferta cultural y de ocio del distrito de Carabanchel. Ofrecemos la posibilidad de incluir información de instituciones, empresas públicas o privadas, siempre y cuando esté relacionada con la cultura, el turismo o el ocio.

dicado en exclusiva a los **monólogos**. Vive una noche inolvidable con los cómicos más destacados del país, quienes te harán reír a carcajadas. Disfruta del espectáculo en un ambiente único, acompañado del **servicio de bar** para hacer la experiencia aún más completa. No te pierdas esta dosis de humor y optimismo en directo. ¡Anímate y vive el fenómeno **Stand-up Comedy!** Para este pase podrás disfrutar de **Nacho Punto G**, que trae su comedia de humor blanco y su improvisación fresca. Hará que pases una velada inolvidable, un granujilla que no dejará indiferente a nadie.

CABALGATA DE REYES DISTRITO 11



Salida desde Av. de la Peseta - Llegada Glorieta Marqués de Vadillo.
A las 17:30h. Entrada libre

¡No te pierdas la **Cabalgata de Reyes 2025!** Una noche mágica llena de ilusión para toda la familia, donde **Melchor, Gaspar y Baltasar** recorrerán las calles el distrito en sus carrozas llenas de regalos y sorpresas. Vive la emoción del desfile más esperado del año. **Recorrido:** salida desde Avenida de la Peseta – Avenida Carabanchel Alto – Calle Eugenia de Montijo – Calle General Ricardos – Llegada Glorieta de Marqués de Vadillo.

ALBERVIL STAND UP COMEDY

Café teatro - La Chocita del Loro Carabanchel. A las 21h. Entradas desde 10€ en dinaticket.com

VISTA ALEGRE

Para este pase podrás disfrutar de **Albervil**, monologuista con más de 15 años de experiencia en el mundo del humor. Su estilo se caracteriza por una mezcla de humor inteligente y observacional, abordando temas cotidianos con los que el público se siente identificado. Además, su capacidad de improvisación y cercanía con el público hacen de sus actuaciones una experiencia única y divertida.

MOMO - JAM SESSION



Sala Tarambana. A las 21:30h. Anticipada 10€ en tarambana.net y 15€ taquilla

VISTA ALEGRE

Al frente de esta peculiar y magnífica Jam Session en **Sala Tarambana** estarán **Momo** y su banda, unos músicos de contrastada y dilatada carrera, que empezarán tocando grandes temas del Rock y después se podrán ir subiendo al escenario los músicos y cantantes que deseen participar, todo ello con un ambiente distendido y festivo.

ROCK'N'ROLL SOLIDARIO A BENEFICIO DE LAS PERSONAS AFECTADAS POR LA DANA



Sala Gruta 77. A las 21:30h. Anticipadas 12€ en movintickets.com / 15€ en taquilla

SAN ISIDRO

La recaudación será donada a la **Fundació Horta Sud** para tramitar las ayudas. Con los grupos y músicos en el escenario del Gruta: **Charlie Hightone, Agustí Burriel, Legocaster, Johnnie Velasco, Pike Cavaleiro, Pablo del Paso, José Insaciable, Lojo & Mojos, Sanglas, Santi Tamariz & Hellen DeLuxe, Lucky Dados, Hightone Rhythm Ramblers, Jimmy & Gwen, Marcos Sendarrubias -The Bank Robbers-, Antonio Montana, Nacho Solinis -Stratofighters-, Luis Martín -Lobos Negros-, Ro Zombie -Ro And The Skullboys-, Salomón Molina -Massapequa Trío-, Pedro Cristóbal -Speed Limit Cruiser-, Javi Faraón -Faraones 81-, Otto -The Five Cannons-, Ricardo Virtanem -Rockin Shakers-. Presentando: **Enrique Padial.** DJs: **B Jive, David Howie, Albertín, Buddy, Don Otto, Rred For Danger** y **Kevin.****

STAND UP COMEDY: ÁLVARO SEKO

Café teatro - La Chocita del Loro Carabanchel. A las 23h. Entradas desde 10€ en dinaticket.com

VISTA ALEGRE

Disfruta del espectáculo en un ambiente único, acompañado del **servicio de bar** para hacer la experiencia aún más completa. No te pierdas esta dosis de humor y optimismo en directo. ¡Anímate y vive el fenómeno **Stand-up Comedy!** Para este pase podrás disfrutar de **Álvaro Seko**, un ex carnicero que dejó el cuchillo de cortar carne y cogió un micrófono para partiros de la risa. Monologuista, imitador, cuenta chistes un show muy variado en el que te desenchajaras la mandíbula.

DOMINGO 05

NOCHE DE PINCHADA CON DJ JAVIER PAMPLONA (LE CAPITAINE)

Sónico bar. A las 20h. Entrada libre

VISTA ALEGRE

En el **Sónico bar**, noche de pinchada organizada por **Emilio** con todo en el Sónico Beat, Beer, Bar. Acércate a echarte unos bailes y unas birras con **DJ Javier Pamplona (Le Capitaine)**. Sin duda, la mejor música a este lado del río. ¡Y deja que, mientras, los Reyes Magos hagan su trabajo!

LUNES 06

STAND UP COMEDY: J. PIQUERAS

Café teatro - La Chocita del Loro Carabanchel. A las 20h. Entradas desde 10€ en dinaticket.com

VISTA ALEGRE

Disfruta del espectáculo en un ambiente único, acompañado del **servicio**

de bar para hacer la experiencia aún más completa. No te pierdas esta dosis de humor y optimismo en directo. ¡Anímate y vive el fenómeno **Stand-up Comedy!** Para este pase podrás disfrutar de **J. Piqueras**, sus actuaciones ofrecen una «terapia» humorística que conecta con el público, convirtiendo preocupaciones comunes en motivo de risa.

cerro: aprenderás a cocer el arroz para que te quede perfecto; las técnicas que necesitas para preparar **maki** y **uramaki**; a reconocer cómo combinar los ingredientes para darle sabor a tus makis y algunos trucos para hacer sushi a gusto de todos. El taller incluye todos los ingredientes para la preparación, bebida (como cerveza, vino y refrescos) y la degustación de los alimentos preparados. ¡Recuerda traer un delantal y un tupper! **Más info:** www.escueladecocinaconversa.com / Tel. 910 332 988 – 658 509 191 / email: contacto@cocinaconversa.com.

JUEVES 09

**SIN ESTRÉS
TALLER DE MINDFULNESS
EN FAMILIA**



Virasana, centro de Yoga y terapias. A las 18:45h. Precio: 5€

VISTA ALEGRE

Virasa, Centro de yoga y terapias, organiza este **taller de mindfulness en familia**, de **50 minutos** de duración. Una manera fortalecedora de comenzar el año que puede llegar a ser una experiencia enriquecedora para la conexión emocional, fomentar la comunicación y aprender herramientas de manejo del estrés que beneficien tanto a los adultos como a los niños. Para **más info y reservas:** 626 097 030 (llamada o WhatApp).

**CINE FAMILIAR:
LOS FUTBOLÍSIMOS**



Centro Sociocultural Blasco Ibáñez. A las 18h. Entrada libre

SAN ISIDRO

Comedia de aventuras protagonizada por una pandilla de niños que, por salvar a su equipo de fútbol, se meterán en todo tipo de problemas en los que su ingenio y su amistad serán puestos a prueba. El Soto Alto F.C. es el nombre del equipo, y en él juegan, entre otros, Pakete, Camuñas, Angustias, Helena y Toni. Todos tienen una misión fundamental: ganar los dos próximos partidos para evitar que la asociación de madres y padres de alumnos cierren el club. Si bajan a segunda, se acabó el equipo. Edad recomendada: Apta para todos los públicos y especialmente recomendada para la infancia. Duración:

VIERNES 10

**TALLER DE SUSHI:
APRENDE LAS CLAVES DEL
SUSHI**



Escuela de Cocina Conversa. A las 20h. Desde 33€ en escueladecocinaconversa.com

BUENAVISTA

La **Escuela de Cocina Conversa Carabanchel** ha preparado este taller donde aprenderás a hacer **sushi desde**



carabancheldc.com

**TODO PASA EN
CARABANCHEL**

Artesanía / Plásticas y Diseño / Escénicas
Literatura / Música / Participación vecinal



CARABANCHEL DISTRITO CULTURAL

95 minutos. Una película de 2018 de **Miguel Ángel Lamata**. Más info: 91 428 05 54 / ccblasscoibanez@madrid.es.

STAND UP COMEDY: 
GUSTAVO BIOSCA
Café teatro - La Chocita del Loro Carabanchel. A las 20h. Entradas desde 10€ en dinaticket.com

VISTA ALEGRE

Sal de la rutina y disfruta del mejor humor en el **Café Teatro La Chocita del Loro Carabanchel**, el primer local dedicado en exclusiva a los **monólogos**. Vive una noche inolvidable con los cómicos más destacados del país, quienes te harán reír a carcajadas. Disfruta del espectáculo en un ambiente único, acompañado del **servicio de bar** para hacer la experiencia aún más completa. No te pierdas esta dosis de humor y optimismo en directo. ¡Anímate y vive el fenómeno **Stand-up Comedy!** Para este pase podrás disfrutar de **Gustavo Biosca**, quien sigue caracterizándose por su **humor ácido y provocativo**. No te pierdas a este monologuista y guionista de programas tan míticos y divertidos como **Comedy Central, Museo Coconut o Sopa de Gansos**.

PRESENTACIÓN DE LIBRO 
DE POESÍA: CARAVANSERAI



Sala Tarambana. A las 20h.
Entrada libre

VISTA ALEGRE

No te pierdas la presentación de **Caravanserai**, el último poemario de **Alberto Morate**, publicado por **Estudio Ediciones**. Participarán el **Grupo de Teatro Ensayos Chucrum**, el cantautor **Sergio Torres**, con **Daniel Pérez Rico** al ukelele, el propio autor y destacados poetas y escritores. Una velada de poesía, música y arte para disfrutar.

POETAS PUESTOS 
+ AKRITUD



Sala Gruta 77. A las 21:30h. Anticipadas 12€ en movintickets.com / 15€ en taquilla

SAN ISIDRO

Poetas Puestos cumple lo prometido y presenta en Madrid su último LP **Tontos Felices**, con la banda al completo. El grupo de **Charly Efe** y **Teko** llega para descargar toda la energía que tienen. Rock, Hip Hop, Poesía y sensibilidad son las claves de este nuevo trabajo. La banda contará con **El Coleta**, **Nova Mejías** y más invitados que pondrán el broche de oro a una noche para el recuerdo. Que no te lo cuenten y únete al Club de los Poetas Puestos. Les acompañarán **Akritud**, descargando punk rock.

FESTIVAL TITIRIMBANA. 
TEATRO ARBOLÉ: LA GOTA AVENTURERA

Sala Tarambana. A las 17:30h.
Anticipada 8€ en tarambana.net y 10€ taquilla

VISTA ALEGRE

El viaje poético y divertido de una gota de agua a través de ríos, mares, océanos y por supuesto, el cielo y las nubes. Aventuras, canciones, adivinanzas, emociones y risas jalonan este viaje tan especial que también pretende inculcar a los niños y niñas la importancia del agua en nuestras vidas. El mar, como punto donde confluyen tantas cosas, el mar donde van a parar nuestras vidas, en el más puro concepto manriqueño. El mar como figura poética, tantas veces utilizada, como destino, y tantas veces glosada por nuestros poetas. Dirección: **Iñaqui Juárez**. Intérprete: **Julia Juárez**. Y mañana domingo repiten.

AGRUPACIÓN LÍRICA 
MATRITENSE: UN VIAJE POR LA ZARZUELA

Centro Sociocultural San Francisco-La Prensa. A las 19h.
Entrada libre

PUERTA BONITA

Espectáculo compuesto por fragmentos de Zarzuela, que combina piezas en las que intervienen coro, solistas, actores cómicos... Siendo el resultado un espectáculo variado y atractivo tanto para entendidos como curiosos que se inician en el género. Edad recomendada: A partir de 12 años. Duración: 75 minutos. Más info: 91 428 49 11 / ccprensa@madrid.es

STAND UP COMEDY: 
MOLINA GÓMEZ

Café teatro - La Chocita del Loro Carabanchel. A las 19h. Entradas desde 10€ en dinaticket.com

VISTA ALEGRE

Para este pase podrás disfrutar de **Molina Gómez**, con un sencillo y genuino sentido del humor, logrando que el público se identifique totalmente, con las experiencias que comparte. Disfruta y ríe con sus ocurrencias sobre las anécdotas, costumbres, pensamientos y locuras de la vida cotidiana, que todos experimentamos.

LUIS SIERRA 
& ADRIANA MORENO:

GUITARRA ESPAÑOLA Y SONIDOS AMERICANOS
Centro Sociocultural García Lorca.
A las 19h. Entrada libre

BUENAVISTA

Música española en la guitarra y en la voz, con aires del continente americano. Un concierto que te envuelve tiene la sutileza del aire, y la fuerza del fuego. Sonidos clásicos, mestizos, y contemporáneos se conjugan en este concierto. Edad recomendada: A partir de 12 años. Duración: 60 minutos. Más info: 91 511 03 70 / ccgarcia-lorca@madrid.es

EL TINGLADO TEATRO 
Centro Sociocultural Oporto.

A las 19h. Entrada libre

OPANEL

Te invitamos a disfrutar de una cautivadora representación de cuatro breves piezas teatrales y musicales que

satirizan personajes y situaciones a través de ingeniosos enredos. Las obras incluidas son: *Sangre Gorda*, *El teatro y la realidad*, *Secretico de confesión* y *El cerrojazo*. Cada una de ellas ofrece una mirada divertida y crítica sobre las complejidades de la vida, prometiendo risas y reflexión en igual medida. ¡No te las pierdas!. Edad recomendada: A partir de 12 años. Duración: 75 minutos. Más info: 91 460 38 01 / ccorpor@madrid.es

NOCHE DE PINCHADA CON DJ CHARLOTTE SOMETIMES.



Sónico bar. A las 20h. Entrada libre
VISTA ALEGRE

En el **Sónico bar**, noche de pinchada organizada por **Emilio** con todo en el Sónico Beat, Beer, Bar. Acércate a echarte unos bailes y unas birras con **DJ Charlotte Sometimes**. Sin duda, la mejor música a este lado del río.

STAND UP COMEDY: ALBERVIL

Café teatro - La Chocita del Loro Carabanchel. A las 21h. Entradas desde 10€ en dinaticket.com

VISTA ALEGRE

Para este pase podrás disfrutar de **Albervil**, monologuista con más de 15 años de experiencia en el mundo del humor. Su estilo se caracteriza por una mezcla de humor inteligente y observacional, abordando temas cotidianos con los que el público se siente identificado. Además, su capacidad de improvisación y cercanía con el público hacen de sus actuaciones una experiencia única y divertida.

CAMBALEO TEATRO: LOS DÍAS QUE QUEDAN



Sala Tarambana. A las 21h. Anticipada 12€ en tarambana.net y 14€ en taquilla

VISTA ALEGRE

Los días que quedan es una reflexión sobre la idea de la alegría a la hora de afrontar la vida. Los días que quedan es un espectáculo multidisciplinar en el que partiendo del ensayo de Albert Camus *El mito de Sísifo* la veterana compañía **Cambaleo Teatro** reivindica la alegría como acción vital con un paso previo que consiste en mirar la vida tal cual es, sin engaños, sin artificio y desde esa pasión generar una construcción vital, no para dar sentido a la vida, sino para otorgarnos un camino que transitar. Autoría, dramaturgia y dirección: **Carlos Sarrió**. Interpretación: **Antonio Sarrió**, **Begoña Crespo**, **Julio C. García**, **Eva Blanco**, **Carlos Sarrió** y **Sergi Fäustino**. Y mañana domingo, repiten.

THE REZILLOS + MALLORY KNOX EN CONCIERTO



Sala Gruta 77. A las 21:30h.
Anticipada 20€ en movintickets.com
/ 24€ taquilla

SAN ISIDRO

El regreso de la banda escocesa de 1976, protagonistas de la Explosión Punk y del nacimiento de la New Wave. Auténtica referencia de estilo para cientos de bandas de todo el planeta: **The Rezillos**. Basados en el juego permanente de las voces de sus dos cantantes legendarios, **Fay Fife** y Eugene Reynolds, fueron y son una de las bandas más divertidas de aquella escena que marcó el camino a un nuevo Rock and Roll sin grandes estrellas, cocinado para sus fans y pensado para el directo. Compositores de himnos generacionales como *Somebody's gonna get their head kicked in tonight*, *Top of the Pops*, *Glad all Over*, *Destination Venus*, *No, Mystery Action...* Rápidos, frescos, desenfadados, melódicos y contundentes. **Mallory Knox** es una de las bandas más longevas dentro de la escena rock'n'roll madrileña. En activo de manera ininterrumpida desde 1994 y con cuatro trabajos a sus espaldas, se han recorrido las salas más importantes, compartiendo escenario con grandes bandas referentes del género. Un verdadero referente del Power Pop y el Pop Punk estatal. Su mayor activo, un directo sólido y divertido, con una front-woman arrasadora, sin competencia...

STAND UP COMEDY: AXLOR RIEZU

Café teatro - La Chocita del Loro Carabanchel. A las 23h. Entradas desde 10€ en dinaticket.com

VISTA ALEGRE

Sal de la rutina y disfruta del mejor humor en el **Café Teatro La Chocita del Loro Carabanchel**, el primer local dedicado en exclusiva a los **monólogos**. Vive una noche inolvidable con los cómicos más destacados del país, quienes te harán reír a carcajadas. Disfruta del espectáculo en un ambiente único, acompañado del **servicio de bar** para hacer la experiencia aún más completa. No te pierdas esta dosis de humor y optimismo en directo. ¡Anímate y vive el fenómeno **Stand-up Comedy!** Para este pase podrás disfrutar de **Axlór Riezu**, cómico de la capital del mundo (Bilbao), no tiene ni vergüenza ni frío. Es el último vasco que ha aparecido en **El club de la comedia**, ha sido colaborador en Europa FM, Telecinco, y ha protagonizado **spots** para grandes marcas como Frenadol, cosa rara teniendo en cuenta que un vasco no se resfría jamás...

DOMINGO 12

**COMANDO TEATRAL:
BURBUJAS, ALAS, ESCAMAS**
Centro Cultural Fernando Lázaro Carreter. A las 12:30h. Entrada libre

OPAÑEL

Compartimos planeta con unos maravillosos seres, los animales. Gracias a una escenografía muy colorida, poesía, adivinanzas, canciones y mucho humor, los conoceremos un poquito mejor y nos recordaremos lo importante

que es cuidar del agua y la tierra para poder convivir juntas todas especies. Edad recomendada: A partir de 4 años. Duración: 60 minutos. Más info: 91 469 08 95 / cclazaro@madrid.es

TATIRA TEATRO: EL BAÚL VIAJERO



Centro Sociocultural San Francisco-La Prensa. A las 12:30h.
Entrada libre

PUERTA BONITA

Dos viajeros recorren el mundo en busca de aventuras, llenando su baúl de las cosas más importantes de la vida: las sonrisas, la amistad, el amor, generosidad, tolerancia ... Edad recomendada: A partir de 4 años. Duración: 60 minutos. Más info: 91 428 49 11 / ccprensa@madrid.es

FESTIVAL TITIRIMBANA. TEATRO ARBOLÉ: LA GOTA AVENTURERA



Sala Tarambana. A las 12:30h.
Anticipada 8€ en tarambana.net y
10€ taquilla

VISTA ALEGRE

El viaje poético y divertido de una gota de agua a través de ríos, mares, océanos y por supuesto, el cielo y las nubes. Aventuras, canciones, adivinanzas, emociones y risas jalonan este viaje tan especial que también pretende inculcar a los niños y niñas la importancia del agua en nuestras vidas. El mar, como punto donde confluyen tantas cosas, el mar donde van a parar nuestras vidas, en el más puro concepto manriqueño. El mar como figura poética, tantas veces utilizada, como destino, y tantas veces glosada por nuestros poetas. Dirección: **Iñaquí Juárez.** Intérprete: **Julia Juárez.**

STAND UP COMEDY: PEP ALEJANDRO

Café teatro - La Chocita del Loro Carabanchel. A las 19h. Entradas desde 10€ en dinaticket.com

VISTA ALEGRE

Sal de la rutina y disfruta del mejor humor en el **Café Teatro La Chocita del Loro Carabanchel**, el primer local dedicado en exclusiva a los **monólogos**. Vive una noche inolvidable con los cómicos más destacados del país, quienes te harán reír a carcajadas. Disfruta del espectáculo en un ambiente único, acompañado del **servicio de bar** para hacer la experiencia aún más completa. No te pierdas esta dosis de humor y optimismo en directo. ¡Anímate y vive el fenómeno **Stand-up Comedy!** Para este pase podrás disfrutar de **Pep Alejandro**, quien basa su humor en la cotidianidad y anécdotas personales. Con un estilo incisivo e irreverente, aborda temas de su generación y la actualidad. En 2019, dejó su trabajo para dedicarse a la comedia, creando espectáculos únicos cargados de reflexión y risas.

**CAMBALEO TEATRO:
LOS DÍAS QUE QUEDAN**
Sala Tarambana. A las 19h. Anticipada 12€ en tarambana.net y 14€ en taquilla

VISTA ALEGRE

Los días que quedan es una reflexión sobre la idea de la alegría a la hora de afrontar la vida. Los días que quedan es un espectáculo multidisciplinar en el que partiendo del ensayo de Albert Camus *El mito de Sísifo* la veterana compañía **Cambaleo Teatro** reivindica la alegría como acción vital con un paso previo que consiste en mirar la vida tal cual es, sin engaños, sin artificio y desde esa pasión generar una construcción vital, no para dar sentido a la vida, sino para otorgarnos un camino que transitar. Autoría, dramaturgia y dirección: **Carlos Sarrió.** Interpretación: **Antonio Sarrió, Begoña Crespo, Julio C. García, Eva Blanco, Carlos Sarrió y Sergi Fäustino.**

STAND UP COMEDY: CARLOS MARTÍNEZ

Café teatro - La Chocita del Loro Carabanchel. A las 20h. Entradas desde 10€ en dinaticket.com

VISTA ALEGRE

¡Anímate y vive el fenómeno **Stand-up Comedy!** Para este pase podrás disfrutar de **Carlos Martínez**, con un estilo irreverente y provocador, se ha consolidado como uno de los grandes del *stand-up comedy* en España. Su talento, heredado de una madre que le inculcó la habilidad de interpretar historias como si las viviera, le ha llevado a destacar por su claridad y contundencia.

LUNES 13

MANDA CARALLO SHOW

Emisión en streaming. A las 20h.
www.mixcloud.com/live/mandacarallo

Mirando hacia el Sur desde una azotea de Carabanchel (Madrid, Spain), tenemos una nueva sesión de **Manda Carallo Show**, programa en directo que se emite en **streaming** a través de Mixcloud desde 2020, dedicado a la **música de influencia jamaicana** (*ska, reggae, rocksteady, dub, jazz, dancehall, soul*, etc.) y en el que nos ponen al día de los lanzamientos discográficos, entrevistas, festivales, etc. de este género en el ámbito nacional e internacional con unas señas de identidad muy vinculadas al distrito de **Carabanchel**. Si no podéis oírlo en directo, recordad que lo tendréis disponible tras su emisión en las principales plataformas de podcasting (Mixcloud, Spotify, Ivoox, etc).

MIÉRCOLES 15

PAELLA, UNA COMEDIA GASTROESCÉNICA



Sala Tarambana. A las 20h. Anticipada 12€ en tarambana.net y 14€ en taquilla

VISTA ALEGRE

Amparo y Federico son una pareja en crisis (aunque ellos no lo saben) que

trabajan en la misma empresa. Un día deciden invitar a comer una paella a algunos compañeros de trabajo para presentar un proyecto empresarial que supondrá un momento crucial en sus vidas. Un punto de inflexión que les lleva a descubrirnos que los que vemos en escena no son sólo Amparo y Federico, sino que también son los actores que los interpretan. Y que en el teatro, como en la vida, los límites entre lo real y lo imaginado son tan débiles que uno y otro se confunden en una vorágine trágicamente burlesca. **Paella** es una comedia contemporánea, que se baila, que se canta, que se cocina en el escenario y que se come al terminar la representación. Una comedia humana, porque la igualdad entre hombres y mujeres es una cuestión de humanidad. Dirección: **Víctor Velasco**. Autor: **David Fernández «Fabu»**. Elenco: **David Fernández «Fabu»** y **Nerea Moreno**. Una producción de **Tarambana Teatro**.

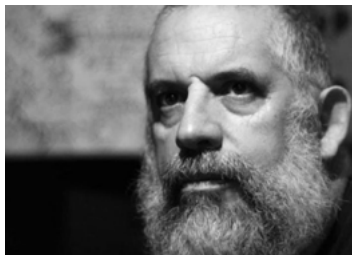
JUEVES 16

SIN ESTRÉS, TALLER DE MINDFULNESS ADULTOS 
Virasana, centro de Yoga y terapias. A las 18:45h. Precio: 5€

VISTA ALEGRE

Virasa, Centro de yoga y terapias, organiza este **taller de mindfulness para adultos**. Comienza el año liberando cargas emocionales del pasado y estableciendo intenciones conscientes mediante prácticas de mindfulness. Es una práctica valiosa para promover el bienestar emocional, la claridad mental y la conexión con el momento presente. Para **más info y reservas**: 626 097 030 (llamada o WhatsApp).

LAS TERTULIAS DE LA PRENSA: 
DIRECCIÓN DE ARTE EN EL CINE, A CARGO DE ONELIO LARRALDE



Centro Cultural San Francisco - La Prensa. A las 19h. Entrada libre

PUERTA BONITA

Descubre el fascinante mundo de la dirección de arte en el cine. Únete para explorar cómo los diseñadores crean universos visuales que dan vida a las historias. No te pierdas esta oportunidad de aprender sobre el arte que transforma la pantalla. Edad recomendada: A partir de 12 años. Duración: 60 minutos. Más info: 91 428 49 11 / ccprensa@madrid.es


EL OCASO DEL MINOTAURO 
Sala Tarambana. A las 20h. Anticipada 12€ en tarambana.net y 14€ en taquilla

VISTA ALEGRE

El tiempo ha corrido para el Minotauro. Y consigo ha traído el olvido. Atrás quedaron los tiempos en que los suelos tremaban con su furia, el miedo se apoderaba de los hombres y los barcos portaban su leyenda. Nadie recuerda ya al anciano ser que vaga por los decrépitos pasillos del laberinto. Y en su espera eterna, en su profunda soledad, una esperanza lo alienta cada mañana: «¿Será

hoy que venga Teseo a buscarme?». Autoría y dramaturgia: **Nestor Roldán y Pablo Paz**. Interpretación: **Pablo Paz**.

VIERNES 17

UN VIAJE HACIA LA RELACIÓN CONSCIENTE 
Virasana, centro de Yoga y terapias. A las 10h. Precio: 50€

VISTA ALEGRE

Virasana, Centro de yoga y terapias, organiza este **taller guiado** por **José Fernando Barragán**, psicólogo clínico y psicoterapeuta, de **4 horas** de duración. El propósito de este taller es el de guiar a los participantes en un proceso de reflexión, liberación y aprendizaje para construir relaciones más saludables y conscientes, reconociendo patrones emocionales y fortaleciendo la conexión desde el presente. Dirigido a personas interesadas en mejorar relaciones personales (pareja, familiares, amigos o consigo mismas) a través de la consciencia y la sanación emocional. Para **más info y reservas**: 626 097 030 (llamada o WhatsApp). Plazas limitadas.

TALLER DE MEDITACIÓN 
Virasana, centro de Yoga y terapias. A las 18:30h. Entrada libre previa reserva

VISTA ALEGRE

Virasa, Centro de yoga y terapias, organiza este **taller de meditación guiada**, de **30 minutos** de duración. El propósito de este taller es **ayudar a los participantes a reflexionar sobre el año pasado**, establecer intenciones conscientes y conectar con el momento presente a través de la **meditación**. Para **más info y reservas**: 626 097 030 (llamada o WhatsApp). Plazas limitadas.

DARANNUR TAROT OPEN DAY

Darannur. Consultar horario. Entrada: 20€ previa reserva en Darannur

PUERTA BONITA

Darannur organiza un **Tarot Open Day**. Hay algunas prácticas que nos acompañan desde hace siglos pero que, por desgracia, con el tiempo se han ido convirtiendo en una suerte de esoterismo carnalero llegando incluso a provocar cierto miedo y desconfianza en el inconsciente colectivo. El tarot no debería ser algo a lo que temer. Al contrario, es una herramienta que puede aportar mucha luz y entendimiento. Si quieres comprobarlo en primera persona **Darannur** te invita a que vengas a una **sesión de media hora** en la que podrás hacerle preguntas al fascinante tarot de **María Vázquez Herranz**. Es imprescindible **reservar** en el teléfono **669 224 316**.

STAND UP COMEDY: 
PEP ALEJANDRO
Café teatro - La Chocita del Loro Carabanchel. A las 20h. Entradas desde 10€ en dinaticket.com

VISTA ALEGRE

Sal de la rutina y disfruta del mejor humor en el **Café Teatro La Chocita del Loro Carabanchel**, el primer local dedicado en exclusiva a los **monólogos**. Vive una noche inolvidable con los cómicos más destacados del país, quienes te harán reír a carcajadas. Disfruta del espectáculo en un ambiente único, acompañado del **servicio de bar** para hacer la experiencia aún más comple-

ta. No te pierdas esta dosis de humor y optimismo en directo. ¡Anímate y vive el fenómeno **Stand-up Comedy!** Para este pase podrás disfrutar de **Pep Alejandro**, quien basa su humor en la cotidianidad y anécdotas personales. Con un estilo incisivo e irreverente, aborda temas de su generación y la actualidad. En 2019, dejó su trabajo para dedicarse a la comedia, creando espectáculos únicos cargados de reflexión y risas.

DNOTES

TRIBUTO A PEARL JAM

Sala Tarambana. A las 21:30h.

Anticipada 10€ en tarambana.net y 12€ taquilla

VISTA ALEGRE

Dnotes se origina en el 2018 con la unión de cuatro componentes provenientes de diferentes formaciones en el panorama independiente español, tales como Número, Picassound o Sphera. En sus inicios, repasan temas principalmente de la escena Grunge de los 90, aunque actualmente el *setlist* está centrado en homenajear al mítico grupo de Seattle, **Pearl Jam**.

STAND UP COMEDY: FRAN EL CHAVO

Café teatro - La Chocita del Loro Carabanchel. A las 22h. Entradas desde 10€ en dinaticket.com

VISTA ALEGRE

¡Anímate y vive el fenómeno **Stand-up Comedy!** Para este pase podrás disfrutar de **Fran El Chavo**, sin aditivos, ni conservantes. Fresco y natural. Para disfrutar con la familia, con tu grupo de amigos amigas, con tu pareja o con tu otra pareja, para celebrar tu cumple, tu ascenso, tu descenso, tu jubilación o simplemente celebrar que estás divinamente sol@. Puedes asistir como quieras y a ser posible vestido. Saldrás de allí más feliz y sabiendo qué harías si mañana fuera el fin del mundo.

ENCUENTROS DE DANZA PROYECTO DICE (DANZA, INCLUSIÓN, COMUNIDAD Y EXPRESIÓN)

Consultar. A las 10h. Entrada libre previa inscripción

Desde **DICE** continúan realizando los **Encuentros de Danza para personas con y sin discapacidad** de todas las edades. El **Proyecto DICE** (Danza, Inclusión, Comunidad y Expresión) se lleva a cabo con el apoyo de la **Asociación Dan Zass** (Artes Escénicas y Diversidad) a través del **CES** (Cuerpo de Solidaridad Europeo). Este Proyecto Comunitario pretende facilitar la accesibilidad en el ámbito cultural y artístico, sensibilizar a la comunidad y generar espacios donde las personas con discapacidad desarrollen su potencial artístico y creativo. Los encuentros se realizan dentro del Distrito de Carabanchel. Para **inscribirte** o solicitar más información: **info@danzass.com**. Tlf.: 655417107 (Laura) 679289279 (Cristina).

HAZTE UNA LÁMPARA O UN JARRÓN

Nüwa Arte y cerámica. A las 11h.

Precio: 60€ en nuwaceramica.com

SAN ISIDRO

¡Ilumina y decora tus espacios con creatividad! En el taller **hazte una lámpara o un jarrón** podrás diseñar y construir una pieza única utilizando la técnica cerámica de planchas. Escoge entre crear una **lámpara** que ilumine tu rincón favorito o un **jarrón** que llene de personalidad tus espacios. Después **decorarás** tu pieza con engobes como más te guste. **Nüwa Arte y Cerámica** se encargará de cocer tu pieza y aplicar un esmalte brillante, para que puedas recogerla terminada en unas semanas. Todo el material y las herramientas están incluidos, ¡solo pon tu imaginación!

FESTIVAL TITIRIMBANA. TRAJÍN TEATRO: OLVIDO

Sala Tarambana. A las 17:30h. Anticipada 8€ en tarambana.net y 10€ taquilla

VISTA ALEGRE

Olvido es un espectáculo unipersonal para público familiar lleno de metáforas, poesía, música y humor, mucho humor. **Olvido** nos contará en primera persona su historia y nos adentraremos en el laberinto de su memoria. La acompañaremos en un divertido y apasionante viaje interior en el que descubrirá cosas nuevas sobre sí misma. Dramaturgia, dirección e interpretación: **Inma González**. Y mañana domingo, repiten.

HAZTE UNA TAZA O UN CUENCO

Nüwa Arte y cerámica. A las 17:30h. Precio: 45€

SAN ISIDRO

Crea **la taza o el cuenco** perfecto para ti. ¿Te imaginas desayunar en una pieza hecha con tus propias manos? En este taller de **dos horas y media**, diseñarás y construirás tu propia taza o cuenco partiendo de una plancha de barro. Además, podrás decorarla con engobes para darle tu estilo personal, todo en una sola sesión. Después, en **Nüwa Arte y Cerámica** la cuecen y esmaltan y podrás ir a recogerla terminada en unas semanas. Todos los materiales y herramientas están incluidos en el precio. Los materiales que utilizamos son aptos para microondas y

SÁBADO 18

TERRITORIOS EN MOVIMIENTO: EL CUERPO EN DANZA Y AUTORRETRATO

**MONOGRÁFICO ALENKA ROBINE
TuPatio Hall de artistas. A las 10h.**
Precio: 50€ hasta el día 3 / 60€ a partir del día 4.


COMILLAS

Alenka Ronine os invita a un monográfico de fotografía, arteterapia y danza para explorar las fronteras del cuerpo. En este taller de **cuatro horas**, exploraréis la conexión entre cuerpo, danza e imagen a través del autorretrato, desvelando una cartografía interna auténtica. Inspirados por la exposición fotográfica **Identities** y guiados por el dúo **Caleidoscópica**, dialogaréis con el cuerpo y las imágenes para abrir un estado de conciencia corporal. Mediante los cinco ritmos de **Gabrielle Roth**, autorretratos performativos y pintura, investigaréis el movimiento y expresaréis vuestras emociones más profundas. Alenka Robine, fotógrafa, artista y arteterapeuta facilita este taller con la intención de que os reconectéis con tu cuerpo y emociones, descubráis nuevas formas de expresión a través de la danza y el autorretrato, y os llevéis herramientas creativas para explorar tu identidad desde el arte. **Requisitos:** ropa cómoda en blanco o negro y una cámara (amateur o profesional). **Más información e inscripciones:** info@alenkarobine.com / 633 358 212 (whatsapp).



¿QUIERES ILUSTRAR LA PORTADA
DEL PRÓXIMO MES?

CONCURSO PORTADAS YUZIN CARABANCHEL

Infórmate:  carabanchel@yuzin.com

lavavajillas. ¡Los desayunos saben mucho mejor en una pieza hecha por ti!

LAURA FERNÁNDEZ: LOS TONOS DEL TEATRO



Centro Sociocultural García Lorca.
A las 19h. Entrada libre

BUENAVISTA

Partiendo de poemas y cancioneros contemporáneos, de autores como Lope de Vega, Góngora o Calderón, los compositores saben dar vuelo melódico y rítmico a los versos para que cobren vida musical y sean capaces de “mover los afectos”, es decir, de generar un sentimiento o movimiento anímico en el oyente. Edad recomendada: A partir de 12 años. Duración: 60 minutos. Más info: 91 511 03 70 / ccgarcialorca@madrid.es

INAUGURACIÓN EXPOSICIÓN DE LADIS MONTES



Sónico bar. A las 19h. Entrada libre

VISTA ALEGRE

Inauguración de la exposición del artista **Ladis Montes**, quien regresa al **Sónico Bar**, donde ya expuso hace un par de años, con una **colección de collages** dedicados al mundo del **rock**. Estas obras, en formato de 7 pulgadas o 18 cm, rinden homenaje a los **discos single** y **EP (Extended Play)**, que fueron clave en la popularización del **Rock and Roll**, desde Elvis al **punk**, pasando por los Beatles y los Rolling Stones.

Este formato se convirtió en el estándar de la música pop en sus etapas más gloriosas, inmortalizando una era icónica del sonido y la cultura. La podrás disfrutar durante todo el mes de enero. Y mientras disfrutas de la expo, pinchada de **DJ Pablo Malandro**.

FÉLIX «EL GATO»



Centro Sociocultural Oporto. A las 19h. Entrada libre

OPAÑEL

Humorista español que en 1981 hizo su debut profesional. Sus apariciones en TVE, Telecinco, Antena 3 o La Sexta con programas como “El día por delante” con Pepe Navarro o “No te rías de mí que es peor” lo avalan y garantizan las carcajadas de todos los asistentes. Edad recomendada: A partir de 16 años. Duración: 60 minutos. Más info: 91 460 38 01 / ccoporto@madrid.es

NOCHE DE PINCHADA CON DJ PABLO MALANDRO



Sónico bar. A las 20h. Entrada libre

VISTA ALEGRE

En el **Sónico bar**, noche de pinchada organizada por **Emilio** con todo en el Sónico Beat, Beer, Bar. Acércate a echarte unos bailes y unas birras con **DJ Pablo Malandro**. Además, esta noche es la inauguración de la exposición de **Ladis Montes** con una colección de **collages** dedicados al mundo del rock.

LA PACHECA COLLECTIVE: HELENAS



Sala Tarambana. A las 21h. Anticipada 12€ en tarambana.net / 14€ en taquilla

VISTA ALEGRE

Helenas (de Troya, de Ucrania, de Santutxu...). Deconstrucción del mito de Helena. Ora desde el mito de Helena de Troya, ora desde el documental nos

CÓMO ESTAR PRESENTE YUZIN CARABANCHEL

AGENDA CULTURAL DEL DISTRITO

ENVIANDO TU PROGRAMACIÓN CULTURAL

Tu programación cultural aparecerá en las páginas de la revista todos los meses

SIENDO UN PUNTO DE DISTRIBUCIÓN

Déjanos un huequito en tu local y cada mes te llevamos revistas

DA UN PASITO MÁS... ANÚNCIATE EN YUZIN



**CONECTA TU MARCA
CON LA CULTURA DE
CARABANCHEL: 160
PUNTOS ESTRATÉGICOS,
AUDIENCIAS DIVERSAS Y
PRESENCIA MENSUAL EN
LA AGENDA QUE IMPULSA
EL OCIO Y EL ARTE EN EL
DISTRITO. ¡HAZ QUE TE
VEAN DONDE TODO
SUCEDE!**

¿QUIERES SABER MÁS?

carabanchel@yuzin.com

649 396 340

www.yuzin.com

acercaremos a la vida de muchas Helenas, culpabilizadas y estigmatizadas por una sociedad patriarcal por el mero hecho de ser mujer. ¿Son las Helenas las causantes de las guerras de Troya? Sobre la violencia sexual contra las mujeres y la cultura de la violación. Y mañana domingo, repiten.

STAND UP COMEDY: **FERNANDO «EL PELAO»** 
Café teatro - La Chocita del Loro Carabanchel. A las 21h. Entradas desde 10€ en dinaticket.com

VISTA ALEGRE

¡Anímate y vive el fenómeno **Stand-up Comedy!** Para este pase podrás disfrutar de **Fernando «El Pelao»**. Si quieres pasar un rato divertido y reírte con sus ocurrencias, es tu hombre. Siempre le gusta crear contenido exclusivo y personalizado. Con saber a qué te dedicas y dónde vives, puede darte una visión diferente de ti mismo.

STAND UP COMEDY: **J. PIQUERAS** 
Café teatro - La Chocita del Loro Carabanchel. A las 23h. Desde 10€ en dinaticket.com

VISTA ALEGRE

¡Anímate y vive el fenómeno **Stand-up Comedy!** Para este pase podrás disfrutar de **J. Piqueras**, sus actuaciones ofrecen una «terapia» humorística que conecta con el público, convirtiendo preocupaciones comunes en motivo de risa.

DOMINGO 19

FESTIVAL TITIRIMBANA. 
TRAJÍN TEATRO: OLVIDO



Sala Tarambana. A las 12:30h.
Anticipada 8€ en tarambana.net y 10€ taquilla

VISTA ALEGRE

Olvido es un espectáculo unipersonal para público familiar lleno de metáforas, poesía, música y humor, mucho humor. **Olvido** nos contará en primera persona su historia y nos adentraremos en el laberinto de su memoria. La acompañaremos en un divertido y apasionante viaje interior en el que descubrirá cosas nuevas sobre sí misma. Dramaturgia, dirección e interpretación: **Inma González**.

CINE FAMILIAR: **SUPERLÓPEZ** 



Centro Sociocultural Oporto. A las 12:30h. Entrada libre

OPAÑEL

Desde su llegada a la Tierra procedente del planeta Chitón, la vida de Juan

López no ha sido fácil. Con superpoderes es difícil no destacar. Poder volar, leer la mente, tener supervisión o detener un convoy del metro para que no descarrile... y regresar luego a la oficina, esforzándose en ser un tipo normal, no ha sido nada sencillo para él. O quizás sí, porque Juan no necesita más que su cruasán matinal para ser feliz... Sin embargo, algo está a punto de cambiar. La aparición en la ordenada vida de López de Luisa, un antiguo amor de instituto, va a causar estragos. Ya no es momento de pasar inadvertido. A pesar de que con ello pueda llamar la atención del malvado Skorba y de su sibilina hija, Ágata, y poner en peligro la supervivencia de su planeta de origen. Edad recomendada: Apto para todos los públicos. Duración: 108 minutos. España (2018). Dirección: **Javier Ruiz Caldera**. Más info: 91 460 38 01 / ccoporto@madrid.es

LA PACHECA COLLECTIVE: HELENAS 
Sala Tarambana. A las 21h.
Anticipada 12€ en tarambana.net / 14€ en taquilla

VISTA ALEGRE

Helenas (de Troya, de Ucrania, de Santutxu...). Deconstrucción del mito de Helena. Ora desde el mito de Helena de Troya, ora desde el documental nos acercaremos a la vida de muchas Helenas, culpabilizadas y estigmatizadas por una sociedad patriarcal por el mero hecho de ser mujer. ¿Son las Helenas las causantes de las guerras de Troya? Sobre la violencia sexual contra las mujeres y la cultura de la violación.

STAND UP COMEDY: **MOLINA GÓMEZ** 
Café teatro - La Chocita del Loro Carabanchel. A las 20h. Entradas desde 10€ en dinaticket.com

VISTA ALEGRE

Para este pase podrás disfrutar de **Molina Gómez**, con un sencillo y genuino sentido del humor, logrando que el público se identifique totalmente, con las experiencias que comparte. Disfruta y ríe con sus ocurrencias sobre las anécdotas, costumbres, pensamientos y locuras de la vida cotidiana, que todos experimentamos.

LUNES 20

MANGO WOOD 
MANDA CARALLO SHOW



Emisión en streaming.
A las 20h. www.mixcloud.com/live/mandacarallo

En la azotea de **Manda Carallo Show**, **Mango Wood**, quienes regresan con **The sound of now**, su segundo álbum tras el éxito de **Stomp You Down**. Este trabajo refleja la evolución y madurez de la banda madrileña, con un sonido característico que explora composiciones más complejas sin perder la esencia del **Boss Reggae**. El disco recorre estilos variados del **Early Reggae**, con temas como el frenético **The Sound Of Now**. Presen-

tarán este álbum el 24 de enero en **The Bassment Club**. **Manda Carallo Show** es un programa en directo que se emite en **streaming** a través de Mixcloud desde 2020, dedicado a la **música de influencia jamaicana** (*ska, reggae, rocksteady, dub, jazz, dancehall, soul*, etc.) y en el que nos ponen al día de los lanzamientos discográficos, entrevistas, festivales, etc. de este género en el ámbito nacional e internacional con unas señas de identidad muy vinculadas al distrito de **Carabanchel**. Si no podéis oírlo en directo, recordad que lo tendréis disponible tras su emisión en las principales plataformas de podcasting (Mixcloud, Spotify, Ivoxx, etc.).

MIÉRCOLES 22

PAELLA, UNA COMEDIA GASTROESCÉNICA

Sala Tarambana. A las 20h. Anticipada 12€ en tarambana.net y 14€ en taquilla

VISTA ALEGRE

Amparo y Federico son una pareja en crisis (aunque ellos no lo saben) que trabajan en la misma empresa. Un día deciden invitar a comer una paella a algunos compañeros de trabajo para presentar un proyecto empresarial que supondrá un momento crucial en sus vidas. Un punto de inflexión que les lleva a descubrirnos que los que vemos en escena no son sólo Amparo y Federico, sino que también son los actores que los interpretan. Y que en el teatro, como en la vida, los límites entre lo real y lo imaginado son tan débiles que uno y otro se confunden en una vorágine trágicamente burlesca. **Paella** es una comedia contemporánea, que se baila, que se canta, que se cocina en el escenario y que se come al terminar la representación. Una comedia humana, porque la igualdad entre hombres y mujeres es una cuestión de humanidad. Dirección: **Víctor Velasco**. Autor: **David Fernández «Fabu»**. Elenco: **David Fernández «Fabu»** y **Nerea Moreno**. Una producción de **Tarambana Teatro**.

JUEVES 23

EL OCASO DEL MINOTAURO



Sala Tarambana. A las 20h. Anticipada 12€ en tarambana.net y 14€ en taquilla

VISTA ALEGRE

El tiempo ha corrido para el Minotauro. Y consigo ha traído el olvido. Atrás quedaron los tiempos en que los suelos tremaban con su furia, el miedo se apoderaba de los hombres y los barcos portaban su leyenda. Nadie recuerda ya al anciano ser que vaga por los decrepitos pasillos del laberinto. Y en su espera eterna, en su profunda soledad, una esperanza lo alienta cada mañana: «¿Será hoy que venga Teseo a buscarme?». Autoría y dramaturgia: **Nestor Roldán** y **Pablo Paz**. Interpretación: **Pablo Paz**.

VIERNES 24

CINE FAMILIAR: MORTADELO Y FILEMÓN CONTRA JIMMY EL CACHONDO



Centro Sociocultural Blasco Ibáñez. A las 19h. Entrada libre

SAN ISIDRO

Se acaba de producir el mayor ataque criminal contra la estabilidad mundial. Es un ataque de risa. Mientras el caos de la guasa y la risa floja se apodera de las instituciones, de la banca, de los ministerios, de las fábricas, de los colegios, de las cafeterías, de los policías, de los ladrones, de los notarios y de los elefantes, la única organización capaz de poner un poquito de seriedad en todo esto es la T.I.A. La Humanidad está en peligro. No aguanta una bromita más. Pero nuestros dos mejores agentes de campo (y playa) se encargarán de cortar el rollo a ese supergamberrero: son **Mortadelo y Filemón**. Edad recomendada: No recomendado para menores de 7 años. Duración: 88 minutos. Una película de **Javier Fesser**. Más info: 91 428 05 54 / ccblascoibanez@madrid.es

ARKOSE CLIMB AND SING OPEN MIC



Arkose. A las 19:30h. Entrada libre

VISTA ALEGRE

¿Eres un artista emergente? ¿Te gustaría mostrar tu talento a más gente? Acércate y date a conocer con alguna de tus **canciones** o **poesías**, pasando un buen rato con la segunda sesión de **Micro Abierto** en **Arkose Carabanchel**. El nuevo **rocódromo** del barrio, un *secret spot* de 1500m2. Un espacio reformado con mimo y con materiales ecológicos donde te sentirás como en casa y, donde **además de escalar**, podrás disfrutar de todos los productos de **comida** y **bebida** que ofrecemos en la Cantina. En resumen, un lugar donde olvidarte del ajetreo diario, ejercitar cuerpo y mente, hacer amigos y descubrir tus propios límites. Más info en [@arkose.madrid](https://twitter.com/arkose.madrid).

SOULIMINAL EN CONCIERTO



Sala Tarambana. A las 21:30h. Anticipada 8€ en tarambana.net y 10€ taquilla

VISTA ALEGRE

Souliminal es una banda que recrea el sonido del Soul Clásico: Stax,

Motown, Aretha Franklin, Otis Redding... y también sorprenden con alguna versión en clave Soul de temas de otros estilos. Con varios años auestas y muchos conciertos en salas de Madrid, sus conciertos son una fiesta para disfrutar y bailar.

SÁBADO 25

ENCUENTROS DE DANZA PROYECTO DICE (DANZA, INCLUSIÓN, COMUNIDAD Y EXPRESIÓN)

Consultar. A las 10h. Entrada libre
previa inscripción

Desde **DICE** continúan realizando los **Encuentros de Danza para personas con y sin discapacidad** de todas las edades. El **Proyecto DICE** (Danza, Inclusión, Comunidad y Expresión) se lleva a cabo con el apoyo de la **Asociación Dan Zass** (Artes Escénicas y Diversidad) a través del **CES** (Cuerpo de Solidaridad Europeo). Este Proyecto Comunitario pretende facilitar la accesibilidad en el ámbito cultural y artístico, sensibilizar a la comunidad y generar espacios donde las personas con discapacidad desarrollen su potencial artístico y creativo. Los encuentros se realizan dentro del Distrito de Carabanchel. Para **inscribirte** o solicitar más información: **info@danzass.com**. Tlf.: 655417107 (Laura) 679289279 (Cristina).

HAZTE UNA TAZA O UN CUENCO

Nüwa Arte y cerámica. A las
11:30h. Precio: 45€ en nuwaceramica.com

SAN ISIDRO

Crea la **taza** o el **cuenco** perfecto para ti. ¿Te imaginas desayunar en una pieza hecha con tus propias manos? En este taller de **dos horas** y **media**, diseñarás y construirás tu propia taza o cuenco partiendo de una plancha de barro. Además, podrás decorarla con engobes para darle tu estilo personal, todo en una sola sesión. Después, en **Nüwa Arte y Cerámica** la cuecen y esmaltan y podrás ir a recogerla terminada en unas semanas. Todos los materiales y herramientas están incluidos en el precio. Los materiales que utilizamos son aptos para microondas y lavavajillas. ¡Los desayunos saben mucho mejor en una pieza hecha por ti!

HAZTE UN QUEMADOR CERÁMICO Y UNOS BOMBONES AROMÁTICOS



Nüwa Arte y cerámica. A las 17h.
Precio: 65€ en nuwaceramica.com

SAN ISIDRO

Llena tu hogar de aromas y creatividad de manera natural. En este taller de **tres horas**, disfrutarás de dos actividades únicas: **Crea tus bombones aromáticos**. De la mano de **Sikeira Natural** (@sikeria.natural), elaborarás bombones aromáticos totalmente naturales y veganos, hechos a base de ceras vegetales.

Podrás personalizarlos con tus aromas favoritos, decorarlos con flores y plantas y darles color usando pigmentos naturales. ¡Te los llevarás a casa ese mismo día! **Diseña y decora un quemador cerámico**. Modelarás tu propio quemador utilizando la técnica de planchas y lo decorarás con engobes a tu gusto. **Nüwa Arte y cerámica** se encargan de cocerlo, esmaltarlo con un acabado brillante y cocerlo de nuevo para que esté listo en unas semanas. No necesitas experiencia previa. Todos los **materiales** están **incluidos**, solo lleva tus ganas de crear algo único y natural.

TALLER DE COLLAGE BOTÁNICO: MARY DELANY The River Espacio Multidisciplinar. A las 17h. Precio: 25€ (materiales incluidos)

SAN ISIDRO

En el **taller de collage botánico: Mary Delany** haréis un recorrido rápido por la vida de **Mary Delany** y veréis algunas de sus composiciones para después pasar al papel, donde podréis desarrollar nuestro propio collage botánico al estilo Delany. El taller será impartido por **Tania Núñez** (Instagram @liber_tania) y tiene una duración de tres horas. Más info e inscripciones: www.theriver.es / 665 775 046.

FESTIVAL TITIRIMBANA: BOBO

Sala Tarambana. A las 17:30h.
Anticipada 8€ en tarambana.net y
10€ taquilla

VISTA ALEGRE

En el frío Polo Sur, la familia Pingüin vive feliz: Mamá y Papá se turnan entre pescar y cuidar la casa, mientras el pequeño Bobo come y juega. Pero todo cambia cuando Bobo descubre que tendrá un hermanito. Sentido como un «príncipe destronado», Bobo cree que sus padres ya no lo quieren igual. A través de divertidas peripecias, este espectáculo de marionetas trata con humor cómo un niño aprende a compartir amor y descubre en su hermano un amigo para toda la vida. Actores manipuladores: **Mariso García** y Ana **Morcillo**. Dirección: **Juan Manuel Quiñonero**. Y mañana domingo, repiten.

MARIELA CASSETTA Y SERGIO SLEIMAN: DALE TU VUELO



Centro Sociocultural García Lorca.
A las 19h. Entrada libre

BUENA VISTA

Este viaje, atraviesa historias compartidas, imágenes de futuros soñados y pasados no olvidados. **Dale tu Vuelo** crece preguntándonos quiénes somos como personas, como músicos y como artistas de este tiempo. Y esas preguntas intentan responderse con poesía y sonidos, teniendo como principal objetivo la comunicación, el encuentro con el otro, la hoguera y la ceremonia. Más info: 91 511 03 70 / ccgarcialorca@madrid.es

NOSTÁLGICOS EN RUTA

Centro Sociocultural Oporto.

A las 19h. Entrada libre

OPAÑEL

Nostálgicos nace, como tantas otras cosas, del azar y el amor por la música que comparten **Jero Martínez, José Manuel Pachón, Eusebio Maiteo** y **Maite Sierra** en un proyecto que hace un recorrido, pasando de la copla al pop y del pop al fado, transportándonos por diversos países y épocas en un viaje musical. Edad recomendada: A partir de 12 años. Duración: 60 minutos. Más info: 91 460 38 01 / ccoporto@madrid.es

STAND UP COMEDY:

ÁLVARO SEKO

Café teatro - La Chocita del Loro Carabanchel. A las 19h. Desde 10€ en dinaticket.com

VISTA ALEGRE

¡Anímate y vive el fenómeno **Stand-up Comedy**! Para este pase podrás disfrutar de **Álvaro Seko**, un ex carnicero que dejó el cuchillo de cortar carne y cogió un micrófono para partiros de la risa. Monologuista, imitador, cuenta chistes un show muy variado en el que te desencajarás la mandíbula.

TRÍO GAMMA JÓVENES

+ CLÁSICOS EN CARABANCHEL

Centro Sociocultural San Francisco-La Prensa. A las 19h. Entrada libre

PUERTA BONITA

La **Asociación Cultural Madrid a Tempo**, que promueve y fomenta la música clásica a través de jóvenes intérpretes de en elevado nivel musical y artístico, junto con la **Junta Municipal del Distrito de Carabanchel** presentan un nuevo espectáculo de **Jóvenes + clásicos** en Carabanchel, protagonizado por el **Trío Gamma** (clarinete: **Diego Micó Struch**; viola: **Álvaro García Ros**; piano: **Cristina Sanz**), formado en la Escuela Superior de Música Reina Sofía en 2021. Sus integrantes, con Grado Superior en Interpretación Musical, han ganado **prestigiosos concursos** y formado parte de importantes orquestas como la Freixenet. Han realizado giras nacionales, espectáculos pedagógicos y proyectos como **Las cuatro estaciones** y **Divertango**. Actualmente, preparan conciertos interdisciplinarios para destacadas programaciones europeas, consolidando su innovadora conexión con el público desde el escenario. Más info: 91 428 49 11 / ccpressa@madrid.es

NOCHE DE PINCHADA

CON DJ MIN THE MIN

Sónico bar. A las 20h. Entrada libre

VISTA ALEGRE

En el **Sónico bar**, noche de pinchada organizada por **Emilio** con todo en el Sónico Beat, Beer, Bar. Acércate a echarte unos bailes y unas birras con **DJ Min The Min**. Sin duda, la mejor música a este lado del río.

YIN YOGA

Y BAÑO DE SONIDO

Candra Yoga. A las 20:30h. Con-sultar

SAN ISIDRO

En **Candra Yoga** podremos disfrutar de esta sesión de **Yin Yoga** centrada en estiramientos profundos, relajación y conexión cuerpo-mente, acompañada de un baño de sonido de la mano de @

angela.garcia_yoga, donde las vibraciones de los Gongs, cuencos y otros instrumentos sanadores te llevarán a una relajación profunda. Esta sesión está diseñada para armonizar cuerpo, mente y espíritu. El Yin Yoga se caracteriza por posturas pasivas sostenidas por varios minutos, enfocadas en los tejidos conectivos, con un enfoque meditativo y respiración consciente, ofreciendo beneficios como mayor flexibilidad, relajación profunda, equilibrio energético y calma mental. El baño de sonido es una experiencia donde se utilizan vibraciones sonoras para obtener una relajación profunda, reducir el estrés y equilibrar el cuerpo y la mente. Estas vibraciones afectan a las ondas cerebrales, llevando a un estado de calma similar al de la meditación. **Más info y reservas en el 600 46 37 95. Más info y reservas en el 600 46 37 95.**

ruta 61



Sala Tarambana. A las 21h.
Anticipada 12€ en tarambana.net / 14€ en taquilla

VISTA ALEGRE

Tras una ruptura, el protagonista emprende un viaje a la **Ruta 61** en EE. UU., la famosa «autopista del blues», siguiendo los pasos de Robert Johnson, quien, según la leyenda, vendió su alma al diablo para ser el mejor guitarrista. Animado por un amigo, recorre ciudades como Nueva York, Nashville y Memphis, viviendo anécdotas que lo reconectan con la música y consigo mismo. A través de blues, jazz, country y rock, el viaje revela las raíces, ideales y libertad que dieron forma a la música moderna. Y mañana domingo, repiten.

STAND UP COMEDY:

PABLER CABRERA

Café teatro - La Chocita del Loro Carabanchel. A las 21h. Entradas desde 10€ en dinaticket.com

VISTA ALEGRE

¡Anímate y vive el fenómeno **Stand-up Comedy**! Para este pase podrás disfrutar de **Pabler Cabrera**, quien comparará sus desvaríos y locuras en una vorágine de humor cotidiano, perspicaz y absurdo. ¡No te lo pierdas!

DOMINGO 26

FESTIVAL TITIRIMBANA:

BOBO



Sala Tarambana. A las 12:30h.
Anticipada 8€ en tarambana.net y 10€ taquilla

VISTA ALEGRE

En el frío Polo Sur, la familia Pingüin vive feliz: Mamá y Papá se turnan entre pescar y cuidar la casa, mientras el pequeño Bobo come y juega. Pero todo cambia cuando Bobo descubre que tendrá un hermanito. Sentido



Yuzin Carabanchel - Grupo

Grupo de WhatsApp



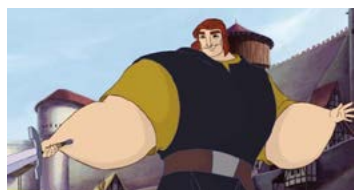
Escanea este código QR para unirte al grupo

Compartiremos cada semana recomendaciones y noticias culturales de **Carabanchel**.

Asómate a la Cultura. Asómate a Yuzin.

como un «príncipe destronado», Bobo cree que sus padres ya no lo quieren igual. A través de divertidas peripecias, este espectáculo de marionetas trata con humor cómo un niño aprende a compartir amor y descubre en su hermano un amigo para toda la vida. Actores manipuladores: **Mariso García** y Ana **Morcillo**. Dirección: **Juan Manuel Quiñonero**.

CINE FAMILIAR: EL CID, LA LEYENDA



Centro Sociocultural García Lorca.
A las 12:30h. Entrada libre

BUENAVISTA

Rodrigo, hijo de un noble castellano, combina la educación en la corte junto a su mejor amigo Sancho y primogénito del Rey, con las furtivas visitas a su amada Gimena. Sin embargo, tras la muerte del Rey Fernando, Rodrigo se ve envuelto en conspiraciones que acabarán con la vida de Sancho y la coronación del infante Alfonso. Alejado de su hogar y en un esfuerzo por reclamar el perdón de su Rey y recuperar el amor de Gimena, Rodrigo descubre los profundos valores universales de la amistad y el honor. Edad recomendada: Apta para todos los públicos. Duración: 90 minutos. Año 2003. Dirigida por **Josep Pozo**. Más info: 91 511 03 70 / ccgarcialorca@madrid.es

ÁLGAR (EN ACÚSTICO) + RADIOSFERA
APERITIVO ROCK & ROLL
Sala Gruta 77. A las 13h. Entradas 8€ en taquilla

SAN ISIDRO

Una nueva **sesión doble** de **aperitivo** con **Rock & Roll** en el **Gruta 77**. En esta ocasión se podrá disfrutar de la actuación en acústico de **Álgar** (Alberto García), músico madrileño con trayectoria en bandas como **Algar**, **Beethoven R.** y proyectos como **Beethcover** y **Eternal Souls**, Alberto se encuentra actualmente centrado en su carrera en solitario. El pasado

mes de diciembre publicó su primer álbum bajo el nombre de **Algar**, que incluye nuevas composiciones y colaboraciones con destacados músicos nacionales e internacionales. Y para cerrar el aperitivo, tocarán **RadioSfera**, banda de rock, que mezcla estilos como el rock progresivo, *hard rock*, rock alternativo e incluso detalles del rock más duro o metal. Sin perder la huella del rock melódico, dando como resultado su particular auto definido **Rock Esférico. Unión de poesía y rock.**

RUTA 61
Sala Tarambana. A las 19h. Anticipada 12€ en tarambana.net / 14€ en taquilla

VISTA ALEGRE

Tras una ruptura, el protagonista emprende un viaje a la **Ruta 61** en EE. UU., la famosa «autopista del blues», siguiendo los pasos de Robert Johnson, quien, según la leyenda, vendió su alma al diablo para ser el mejor guitarrista. Animado por un amigo, recorre ciudades como Nueva York, Nashville y Memphis, viviendo anécdotas que lo reconectan con la música y consigo mismo. A través de blues, jazz, country y rock, el viaje revela las raíces, ideales y libertad que dieron forma a la música moderna.

LUNES 27

MANDA CARALLO SHOW
Emisión en streaming. A las 20h.
www.mixcloud.com/live/mandacarrallo

Mirando hacia el Sur desde una azotea de Carabanchel (Madrid, Spain), tenemos una nueva sesión de **Manda Carallo Show**, programa en directo que se emite en **streaming** a través de Mixcloud desde 2020, dedicado a la **música de influencia jamaicana** (*ska, reggae, rocksteady, dub, jazz, dancehall, soul*, etc.) y en el que nos ponen al día de los lanzamientos discográficos, entrevistas, festivales, etc. de este género en el ámbito nacional e internacional con unas señas de identidad muy vinculadas al distrito de **Carabanchel**. Si no podéis oírlo en directo, recordad que lo tendréis disponible tras su emisión en las principales plataformas de podcasting (Mixcloud, Spotify, Ivoox, etc).

MIÉRCOLES 29

TALLER DE DANZA CON ASOCIACIÓN DAN ZASS

Asociación Vecinal El Parque
Comillas. A las 19:30h. Entrada libre
previa inscripción

COMILLAS

La **Asociación Dan Zass** (Artes Escénicas y Diversidad) imparte este **taller de danza** subvencionado dirigido a personas con discapacidad a **partir de 14 años**. Las plazas son **limitadas**. **Más info e inscripciones:** info@dan-zass.com/Tlf.: 660 62 21 31(Lucía)/www.danzass.com

PAELLA, UNA COMEDIA GASTROESCÉNICA

Sala Tarambana. A las 20h.
Anticipada 12€ en tarambana.net
y 14€ en taquilla

VISTA ALEGRE

Amparo y Federico son una pareja en crisis (aunque ellos no lo saben) que trabajan en la misma empresa. Un día deciden invitar a comer una paella a algunos compañeros de trabajo para presentar un proyecto empresarial que supondrá un momento crucial en sus vidas. Un punto de inflexión que les lleva a descubrirnos que los que vemos en escena no son sólo Amparo y Federico, sino que también son los actores que los interpretan. Y que en el teatro, como en la vida, los límites entre lo real y lo imaginado son tan débiles que uno y otro se confunden en una vorágine trágicamente burlesca. **Paella** es una comedia contemporánea, que se baila, que se canta, que se cocina en el escenario y que se come al terminar la representación. Una comedia humana, porque la igualdad entre hombres y mujeres es una cuestión de humanidad. Dirección: **Víctor Velasco**. Autor: **David Fernández «Fabu»**. Elenco: **David Fernández «Fabu»** y **Nerea Moreno**. Una producción de **Tarambana Teatro**.

JUEVES 30

EL OCASO DEL MINOTAURO

Sala Tarambana. A las 20h.
Anticipada 12€ en tarambana.net
y 14€ en taquilla

VISTA ALEGRE

El tiempo ha corrido para el Minotauro. Y consigo ha traído el olvido. Atrás quedaron los tiempos en que los sue- los tremaban con su furia, el miedo se apoderaba de los hombres y los barcos portaban su leyenda. Nadie recuerda ya al anciano ser que vaga por los de- crépitos pasillos del laberinto. Y en su espera eterna, en su profunda soledad, una esperanza lo alienta cada mañana: «¿Será hoy que venga Teseo a buscar- me?». Autoría y dramaturgia: **Nestor Roldán** y **Pablo Paz**. Interpretación: **Pablo Paz**.

VIERNES 31

IROS TODOS A TOMAR POR CULO:

TRIBUTO A EXTREMODOURO
Sala Gruta 77. A las 21:30h.
Anticipada 12€ en gruta77.com
/ 15€ en taquilla

SAN ISIDRO

La banda **tributo a Extremoduro**, **Iros todos a tomar por culo**, llega al **Gruta 77** para ofrecer una noche

cargada de energía y nostalgia. Re- vive los grandes clásicos de la mítica banda con un directo lleno de pasión y autenticidad. No te pierdas este ho- menaje imprescindible *si eras de los Extremo*. Una oportunidad única para vibrar con la música que marcó a toda una generación.

MAMÁ CHENCHA, EN CONCIERTO



Sala Tarambana. A las 21:30h. Anti- cipada 15€ anticipada en tarambana. net / 18€ taquilla

VISTA ALEGRE

Eva María Cortés y **Antonio Pasto- ra**, hijos de inmigrantes y nietos de **Mamá Chenchá**, fundaron en 2023 una banda de Kinki-Jazz para dar voz a historias reales de mujeres sencillas, alejadas de las élites. Sus cancio- nes relatan vidas de barrio: mujeres que aman, luchan y exigen respeto, mostrando fragilidad y valentía. Con la voz de Eva Cortés y el talento mu- sical de Pastora, interpretan temas sin artificios, grabados en directo, con sonido crudo y auténtico, lejos del *autotune*. Una propuesta honesta y emocional que celebra la vida coti- diana, el swing y la fuerza de quienes, como Mamá Chenchá, inspiran con su tenacidad.

ADELANTOS FEBRERO»

SÁBADO 1

LAB DE ARTES PLÁSTICAS: **COLLAGE TÁCTIL, CREA OBRAS DE ARTE QUE SE PUEDEN TOCAR**
Asociación Vecinal el Parque de Comillas. A las 11h. Entrada libre previa inscripción

COMILLAS

Anna Lisa Miele en colaboración con **Reusa** y **Asociación Dan Zass**, impar- tirá un taller de artes plásticas dirigido a personas con **discapacidad, desde los 12 años hasta la edad adulta**. El taller se realizará en la **Asociación Ve- cinal el Parque de Comillas** (C/Inma- culada Concepción 41) de **11h a 13h**. Es una actividad **subvencionada**, por lo que es de **coste cero** para los par- ticipantes. Plazas limitadas. Más info e inscripción en: info@danzass.com / Tlf.: 646 51 59 54 (Cristina) / www. annalisamiele.com / www.reusa.es / www.danzass.com

BÁRBARA DE TIENDA: EXPOSICIÓN CON PERFORMANCE

Arkose. Desde las 12h. Entrada libre

VISTA ALEGRE

Arkose y la artista **Bárbara de Tien- da** confluyen para ofrecer a todos los curiosos que se acerquen ese día al rocódromo una **expo con performan- ce** incluida de su obra. Además, si te apetece, podrás hacerte un **flash tattoo** con alguno de los **diseños de escala- dores** que la artista ha preparado por tan solo 45€. Hasta las 20:00.

EXPOSICIONES



REGALA ARTE EN NAVIDAD INÍCIATE EN EL COLECCIONISMO

The River. Hasta el 8 de enero.
Entrada libre

SAN ISIDRO

The River organiza esta exposición colectiva de pintura y arte textil. Diversos artistas expondrán su obra para ser adquirida. Durante todo el periodo de duración de la exposición se realizarán visitas guiadas por los autores y diversos eventos, cafés literarios, meriendas navideñas... Del **11 de diciembre al 8 de enero** en **The River** (Av. del Manzanares, 62). **Entrada libre de martes a sábado de 11h a 13h y de 18h a 20h.** Todos los domingos, lunes y los días 24, 25 y 31 de diciembre, así como el 1, 5 y 6 de enero el espacio permanecerá cerrado. Más info en theriver.es o en el teléfono 665 775 046.

IDENTIDADES

EXPOSICIÓN FOTOGRÁFICA

Tu Patio Hall de Artistas. Hasta el 31 de enero. Entrada libre

COMILLAS

Tu Patio Hall de Artistas acoge esta exposición co-creada y protagonizada por personas **LGBTQ+** solicitantes de asilo que nos invita a '**migrarnos colectivamente**' como vía para derribar fronteras tanto físicas como mentales. **Exposición co-financiada por la Unión Europea.** Del **12 de diciembre al 31 de enero** en **Tu Patio Hall de Artistas.** Horarios: lunes, jueves, viernes y domingo de 11h a 14h; viernes y sábados de 17h a 21h. **Entrada libre, previa reserva en info@caleidoscopia.org** o en los teléfonos 666 634 009 (Sara) / 635 028 343 (Car).

EXPOSICIÓN "METAMORFOSIS", DE TANIA NÚÑEZ



The River. Entrada libre

SAN ISIDRO

The River organiza esta exposición de **collages analógicos** realizados por la artista Tania Núñez. (Instagram @libertania). La inauguración tendrá lugar el **viernes, 17 de enero** a las **17:00h** en **The River.** Más info en www.theriver.es o en el teléfono **665 775 046.**

CURSOS · TALLERES

CURSOS Y TALLERES EN THE RIVER, ESPACIO ARTÍSTICO MULTIDISCIPLINAR

SAN ISIDRO

The River cuenta con varias formaciones artísticas durante todo el curso académico. **Crea y siente**, curso especialmente diseñado para niños y niñas de **5 a 11 años.** Con diferentes actividades de artes expresivas, los niños y niñas tienen la oportunidad de expresar sus emociones, desarrollar su creatividad, mejorar sus habilidades sociales y establecer relaciones con el arte. Todos los **sábados** del curso académico de **11:00**

a **13:00** horas. Precio: **95 €/ mes.** Clase suelta: **35 €.** Materiales incluidos. **Proyecto Caleidoscopio**, curso diseñado para explorar el mundo de las artes plásticas y ayudar a liberar la creatividad personal, desarrollar la imaginación y expresar las propias emociones. No importa el nivel artístico; encontrarás un ambiente acogedor y estimulante donde podrás experimentar, aprender y expresarte sin juicios. Todos los **viernes** del curso académico (excepto los festivos) de **19:00 a 21:00** horas. Precio: **100€/mes** completo. **Talleres de Collage**, donde, en cada sesión, se explora un tema diferente que inspirará vuestras creaciones, utilizando el collage como medio de expresión artística. El proceso creativo será el eje central de las actividades. A través de la combinación de imágenes, texturas y colores, los participantes podréis contar historias y expresar las emociones de manera visual. Todos los **sábados** hasta el **21 de junio**, de **18:00 a 20:00** horas. Precio: **45€ sesión.** **Curso de escritura creativa**, curso para compartir la pasión como lectores y aprender en la trastienda de las historias, para así poder escribir las vuestras. Todos los **lunes** del curso académico (excepto festivos) de **18:00 a 20:00** horas. Precio: **130€** al mes. Más info: www.theriver.es / 665 775 046.

CLASES DE AJEDREZ PARA TODAS LAS EDADES

VISTA ALEGRE



El **Club de Ajedrez Carabanchel** sigue promoviendo el ajedrez en el barrio. Su misión es acercar este noble juego a niños, niñas y adultos, ofreciendo clases por edades o niveles, con el objetivo de fomentar el aprendizaje, la competición o simplemente la diversión. Desde octubre, el club cuenta con una nueva sede en **Jacobinia 24**, donde organiza clases de lunes a viernes a partir de las 17:30h y torneos abiertos al público. Los precios son accesibles: 30 €/mes para menores de 16 años y 50 €/mes para mayores (previa inscripción al club y pago de cuota anual). **Para más info:** carabanchess@hotmail.com / 614 192 432.

CLASES DE YOGA Y PILATES

VISTA ALEGRE

El yoga relaja cuerpo y mente a la vez que abre las articulaciones y estira la musculatura corporal; el pilates trabaja desde el centro del cuerpo, utilizando una respiración adecuada y fortalece el cuerpo protegiendo la columna vertebral. Estas clases cogen lo mejor de cada disciplina para dar a cada persona lo que necesita. Grupos reducidos con atención personalizada. Las clases son impartidas por **profesionales** y tienen lugar todos los **miércoles** de **17:30 a 18:45** o de **19:00 a 20:15** en **Asociación Vecinal Carabanchel Bajo.** Precio: **35€/mes.** Más información e inscripciones 678 053 328 (Adrian) o 625 776 213 (Yolanda).

TALLERES DE TEATRO EN LA BANDA

SAN ISIDRO

La **asociación cultural LaBanda**, junto a **Lola Sevilla**, pedagoga y actriz con años de experiencia, están

organizando un taller de teatro de **febrero a junio**. Formarán **dos grupos**, uno de **adultos** y otro dirigido a **niñas y niños de 7 a 12 años**. La actividad se desarrollará en el local de la asociación en la calle Castellflorite, 3 con un coste de **45€/mes**. Los días/horas no se han establecido aún y será en función de la disponibilidad de cada grupo. **Más info y reservas:** lolasevillac@gmail.com / 620 267 622.

CURSO DE YOGA KUNDALINI

ABRANTES

Clases de **Yoga Kundalini**. El Kundalini Yoga, también llamado yoga de la consciencia, consiste en un conjunto de prácticas yóguicas para **equilibrar la energía vital** o kundalini. Algunos de sus efectos positivos se experimentan de inmediato, gracias a su combinación de **asanas, pranayamas, relajación y meditación**. Mantiene el cuerpo en forma y entrena la mente con la meditación para ser fuerte y flexible, permitiendo afrontar mejor los cambios y el estrés. Este mes de diciembre se harán unas series para las emociones asociadas con los órganos internos: **hígado** (rabia); **riñones** (miedo); **pulmones** (tristeza); y **corazón** (amor). Todos **los jueves** a las **19h** (clases de 90 minutos) en la **Sala Metáforas** (Calle Papagayo, 8). Precio: **10€**. Clases impartidas por **Óscar Corrales Civantos**, profesor de Yoga Kundalini por la Escuela Avagar de Madrid. Más información e inscripciones en el **628 859 856**.

CURSO DE COCINA SALUDABLE NIVEL INTERMEDIO

BUENAVISTA

La **Escuela de Cocina Conversa Carabanchel** ha preparado este Curso de **Cocina saludable**, de nivel intermedio en el que aprenderás recetas y técnicas para completar tus conocimientos culinarios y mejorar tu alimentación. En todas las recetas se incluye información sobre los productos de temporada: cómo encontrarlos y adaptar las recetas, incluyendo más verduras en todas ellas. Durante el curso aprenderás nuevas recetas y técnicas de cocina, y te adentrarás también en técnicas de vanguardia, emplatados elegantes y uso de modernas

herramientas como el sifón. Las clases tendrán lugar **todos los miércoles del 29 de enero al 19 de marzo** a las **17h**. Precio: desde **210€** el curso completo / desde **29€** clases sueltas. **Más info:** www.escueladecocinaconversa.com / Tel. 910 332 988 – 658 509 191 / email: contacto@cocinaconversa.com.

APRENDE A COCINAR DESDE CERO

BUENAVISTA

Aprende a cocinar desde cero en **10 lecciones** en **Escuela de Cocina Conversa**. En este curso de cocina aprenderás técnicas de cocina, nuevas recetas que no pueden faltar en tu mesa, cómo hacer más saludables tus platos y cómo comprar y conservar tus alimentos. Aprende recetas de platos fríos, asados, guisos tradicionales, fritura... Durante la clase prepararéis las recetas propuestas para que aprendas de forma práctica. Cada clase termina con una degustación. El curso está formado por un total de 10 talleres (del 7 de enero al 11 de marzo) de dos horas de duración cada uno. También puedes hacerlos por separado eligiendo las que más te gusten. Las clases tendrán lugar **todos los martes del 29 de enero al 19 de marzo** a las **19h**. Precio: desde **210€** el curso completo / desde **26€** clases sueltas. **Más info:** www.escueladecocinaconversa.com / Tel. 910 332 988 – 658 509 191 / email: contacto@cocinaconversa.com.

MIÉRCOLES CULTURALES EN THE RIVER

SAN ISIDRO

En **The River**, espacio artístico multidisciplinar, dedicarán los **miércoles** del mes de enero a realizar **conferencias y visitas culturales**. En ellas tendrás la oportunidad de conocer museos, exposiciones, rincones desconocidos, curiosidades...etc de nuestra ciudad. La actividad será realizada por el profesor de historia del arte **Fernando Plaza Ponce** (X @fernandoplazap). Si te interesa, el **miércoles, 9 de enero** a las **19h** tendrá lugar una sesión informativa de **entrada libre** en The River, durante la cual se informará **del precio** y las actividades de los posteriores miércoles 15, 22 y 29 de enero. **Más info:** www.theriver.es / 665 775 046.

¿ORGANIZAS EVENTOS, CURSOS, TALLERES...?

AHORA PUEDES VENDER TUS
ENTRADAS ANTICIPADAS EN
ENTRADAS.YUZIN.COM

PROGRAMA PEDAGÓGICO ASOCIACIÓN DAN ZASS

COMILLAS

En enero continuamos realizando las clases regulares de **Danza para personas con discapacidad**. Las clases se imparten los lunes y miércoles durante el curso 2024/2025 en la Asociación Vecinal Parque de Comillas. Organizadas e impartidas por **Asociación Dan Zass (Artes Escénicas y Diversidad)**. Para todas las edades a partir de 3 años. Más info e inscripciones: asociacion.dan.zass@gmail.com. Tel. 646 515 954 (Cristina) www.danzass.com.

TALLER MIRARSE PARA MIMARSE: AUTORRETRATO DESDE UN ENFOQUE ARTETERAPÉUTICO - ALENKA ROBINE



Alenka Robine artista, fotógrafa y arteterapeuta transdisciplinaria especializada en fotografía terapéutica y participativa, te invita a participar en la tercera edición de este taller, donde te ofrece un espacio seguro de **introspección** y **autocuidado**, diseñado para explorar emociones y diálogos internos a través del **autorretrato**. Este encuentro propone un entorno para mirar y escuchar con cariño, sin juicios, utilizando herramientas como la **fotografía**, la **danza**, la **escritura** y las **artes plásticas**. Concebido como una poderosa herramienta de conocimiento personal, el autorretrato actúa como un espejo del mundo interior y un puente hacia historias y paisajes internos, fomentando la conexión y el autodescubrimiento en un entorno creativo y respetuoso. El taller se compone de 3 sesiones (aunque se puede acudir a sesiones sueltas): **lunes, 13 de enero: emocion'arte**. Exploración de emociones frente a la cámara, trabajando polaridades desde la danza y la *poiesis*. **Lunes, 20 de enero: territorios en movimiento**. Investigación del movimiento desde los cuatro ritmos de Gabrielle Roth, conectando cuerpo y presente. **Lunes, 27 de enero:**

volver a la piel como hogar. Reconexión con el cuerpo, sus límites y su belleza, homenajeando los paisajes de la piel. El taller se imparte en **TuPatio hall de artistas** de **18:30h a 21:30h**. Tarifas: **130 €** las tres sesiones / **45€** sesiones sueltas. Material, bebidas, espacio y estudio fotográfico incluidos. No es necesario tener experiencia artística ni disponer de una cámara profesional. Para más **info** e **inscripciones**: 633 358 212 (WhatsApp) o mail a info@alencarobine.com.

TEJER Y COSER

BUENAVIDA

La **Biblioteca Pública Luis Rosales** puso en marcha el pasado 10 de septiembre el taller **Tejer y coser** que tendrá lugar los martes **cada 15 días** hasta el 24 de junio de 2025. Este taller aúna dos actividades compatibles: tejer y leer. En este taller, los primeros días, los participantes podrán aprender las técnicas básicas del ganchillo e informarse de varios proyectos en los que colaborar. El resto de las sesiones se destinarán a tejer, mientras se escuchan lecturas previamente seleccionadas pertenecientes al fondo de la biblioteca (audiolibros o lecturas en voz alta). Son **aconsejables conocimientos básicos de ganchillo**. Es **imprescindible** que los usuarios aporten **su propio material** (hilo, agujas, etc.). Entrada libre hasta completar aforo. **Desde el martes, 10 de septiembre hasta el martes, 24 de junio**. Los **martes, cada 15 días, de 18:00 a 20:00 h.** en la Biblioteca Luis Rosales (Antonia Rodríguez Sacristán, 7-9).

LA JOVEN ENTRENAMIENTO CREATIVO TEMPORADA 24/25

COMILLAS

Inscripciones abiertas para el **entrenamiento creativo** de la temporada 24/25 en **LaJoven**. ¿Has acabado tu formación en cualquier área de las artes escénicas y necesitas una puesta a punto? ¿Necesitas revisar, renovar, cuestionar tus herramientas como intérprete y sorprenderte encontrando otras inesperadas en un espacio de creación libre y continuo? La joven te propone estos entrenamientos donde el cuerpo, la voz y el espacio son protagonistas. Dirigidos por **Manuela Barrero** y **David Blanco Toyos**. Dirigido

Sencillez. Autogestión.
Contenido atractivo.
Estadísticas
actualizadas.
Bases de datos.
Comisiones asequibles.

ENTRADAS.YUZIN.COM



TU PORTAL DE VENTA
DE ENTRADAS ONLINE

a mayores de 18 años. Los martes y los jueves en dos grupos: **10:00 a 12:00** o **12:30 a 14:30**. Precio: **60€/mes**. Lugar: **LaJoven** en **Antonio López, 58**. Más información: 91 014 04 53 / **contacto@lajoven.es**. Inscripciones en **lajoven.es**.

TALLERES Y CLASES DE CLAQUÉ (TAP DANCE)

BUENA VISTA

Para iniciarse en el **baile de percusión**. Sesiones de una hora para aprender la técnica y el ritmo (un día a la semana). En **Carabox** (Carabanchel Alto, C/ Alfredo Aleix). Todos los jueves a las 20:30h. La primera clase es abierta y gratuita, después son 7€ cada sesión. Más info e inscripciones: 658 314 851.

LA + JOVEN TALLER DE TEATRO PARA ADOLESCENTES

COMILLAS

Por primera vez **LaJoven** lanza un **taller regular de teatro** para **adolescentes** de 13 a 17 años que estará dirigido por la actriz **Marta Velilla**. ¿Te gusta el teatro y nunca te has atrevido a probarlo? ¿Has hecho ya teatro y te apetece profundizar más? Aprenderás técnicas de interpretación y creación, a trabajar en grupo sobre un escenario, escribirás, improvisarás y al final de cada curso se representará una obra. **Todos los lunes** del curso escolar de **17:00 a 19:00 horas**. Precio: **40€/mes**. Más información: 91 014 04 53 / **contacto@lajoven.es**. Inscripciones en **lajove.es**.

TALLERES Y CURSOS EN CENTRO SONRISA INTERIOR

OPANEL

El **Centro Sonrisa Interior** (C/ Mercedes Artea, 42) tiene una interesante oferta de clases y talleres regulares para el curso 2024-2025. Aprende y disfruta con sus **clases de sevillanas, baile flamenco, bailes latinos y bailes de salón** de forma amena y divertida. Bailar mejora la salud al hacer ejercicio, mover el cuerpo y sobre todo mejora el estado de ánimo y nos hace más felices. Aprende y disfruta bailando. Pon ritmo y alegría en tu cuerpo con nuestras **clases de bachata, rock and roll o merengue**. Clases de iniciación y nivel medio para hacer ejercicio, conocer buena gente y aprender de forma amena y divertida con los ritmos latinos y de salón. Estira tu cuerpo y relaja tu mente. **Clases de yoga, pilates, taichi y chikung** para estirar, fortalecer, tonificar y movilizar todo el cuerpo de forma controlada y técnicas de relajación y respiración para reducir el estrés y la ansiedad aumentando la concentración. Aptas para iniciación y nivel medio. **Más info e inscripciones** en el teléfono 699 757969 y en la web **sonrisainterior.es**

CURSOS Y TALLERES EN SALA LA IMPRENTA

ABRANTES

Taller regular de danza urbana (Urban Jazz). Clases dirigidas a infantil y juvenil. Trabajo corporal y mental a través de varios estilos como el Funky, Hip Hop, Jazz... **Taller regular de Pilates**. Las ventajas del Pilates son numerosas pero sobre todo fortalece y tonifica la musculatura, mejora la postura, aumenta la flexibilidad y es muy recomendable en personas con ansiedad. **Talleres regulares de Danza del Vientre, Fusión Tribal y Fla-**

menco Árabe. Cualquiera de estos tres estilos de danza tienen beneficios para la flexibilidad, coordinación motora, equilibrio, memoria, suelo pélvico, así como mejora del estado anímico gracias a la liberación de endorfinas. Impartidos por **Sandra Prado** en **Sala La Imprenta** (C/Rodríguez Vega, 15). Diferentes precios y horarios (mañana y tarde) según estilo y taller. Pregunta sin compromiso. **Más info e inscripciones:** **danza_sandra@outlook.es / @danzad_malditas / Tel. 622 525 922**.

CLASES DE YOGA

SAN ISIDRO



Clases de yoga que combinan técnicas de respiración (pranayama), con práctica física (asanas), y técnicas de relajación (yoga Nidra). Tendrás todas las herramientas para un bienestar profundo a través trabajando la mente, el cuerpo y tu energía vital. En **Sala Urgel** (Paulina Odiaga 1). Martes y jueves de 9h a 10:15h de la mañana. Precio: 2 días a la semana 65 € / 1 día presencial y acceso a la plataforma online (para seguir en directo las clases o practicar con más de 400 clases) 55 € / 1 día a la semana 45 € / Clase de prueba 7 € / Clases suelta 15€ / Bono 10 clases canjeables en 3 meses 99€.

TALLERES DE VOZ 2024-25

PUERTA BONITA

Voz & Improvisación Vocal. Un taller semanal para disfrutar cantando e improvisando en grupo. **Miércoles de 18:30h a 20h**. Técnica vocal, armonía aplicada a la voz e improvisación desde distintas propuestas. **Voz, Cuerpo, Canción. Taller de Songwriting**. Encuentro semanal para crear e interpretar tus propias canciones, los miércoles de 20h a 21:30h. Potencia tu creatividad con recursos armónicos y melódicos, análisis de canciones, técnicas interpretativas y de escritura de letras. En Casa Bonita (Alejandro Morán, 8). Reserva tu plaza escribiendo a: **aurora.artea@gmail.com**. Más info: **aurorarteaga.com**

TALLER DE ESCRITURA PARA ADULTAS

OPANEL

Todos los martes del mes a las 18h, en **Librería Derivas**. Un taller teórico-práctico para personas adultas que quieran mejorar su escritura y disfrutar creando historias y desarrollando su creatividad. En él se analizarán los elementos que componen un relato y se trabajará sobre ellos, mediante la escritura de relatos y su posterior análisis conjunto. Precio: **50€ / mes**. Más info e inscripciones: **hola@libreria-derivass.com**

CLASES DE DANZA CLÁSICA Y DANZA MODERNA / CONTEMPORÁNEA

VISTA ALEGRE

Danza para todas las edades y niveles. **Destreza y Ritmo** es una Escuela de Danza Profesional especializada en danza clásica y moderno contemporáneo. Desde 1994, estamos ubicados en Carabanchel, ofreciendo clases para

todas las edades, desde los 3 años hasta adultxs. Nos enorgullece tener un profesorado increíble y un ambiente familiar para el buen aprendizaje de la danza. Abierto plazo de Matrícula. Más información: Calle Gaviota, 21, cerca de las estaciones de metro Vista Alegre y Oporto. Horario de secretaría de lunes a jueves de 17h a 20h y viernes de 16h a 19h. Teléf: 915 254 139 (en horario de secretaría). Email: des-trezayritmo@gmail.com . WhatsApp: 672339144.

MÁS COSILLAS

REINA ROJA PRESENTA: HISTORIAS DE RABIA Y RESISTENCIA

Reina Roja, la banda de *celtic punk* de Madrid, tiene nuevo trabajo, un EP titulado, *Historias de Rabia y Resistencia*. Han pasado dos años desde el lanzamiento de su álbum debut, *Hooligan Folk*, y el grupo regresa con un sencillo de tres temas. Tres historias que abordan situaciones actuales como la **crisis humanitaria en Gaza**, la vulneración de los **derechos de la clase trabajadora** o el auge de los **movimientos fascistas** en todo el mundo. Grabado en **California Studios**, en el barrio de Comillas (Carabanchel), este trabajo trae un sonido renovado que pone el broche a un año en el que la banda ha tenido la oportunidad de compartir cartel con bandas internacionales del *celtic punk*, como los canadienses **Real Mckenzie**s o los australianos **The Cloverhearts**. Puedes escuchar estos tres nuevos temas en <https://beatclap.es/historias-de-rabia-y-resistencia-pobjlh>

PATANEL. LA CERVEZA ARTESANA DE CARABANCHEL

SAN ISIDRO

Cervezas Patanel comenzó como una afición. Pero pronto se convirtió en una ambición: fabricar la **cerveza artesana de Carabanchel**. Además de la pasión por la cerveza, les mueve el cariño a sus barrios. Por eso se han unido cuatro carabancheleros para crear un proyecto que va más allá de la propia cerveza: impulsar y colaborar en iniciativas de carácter social, educativo y artístico que revitalicen Carabanchel. Visítalos en su cervecería (Avda. Pedro Díez 21), dónde la pasión por la cerveza se une con la autenticidad del barrio. Más info: www.cervezaspatanel.com

MERCADO DE SAN ISIDRO

SAN ISIDRO

¡**Productos frescos cada semana!** Este es el corazón del mercado. La plaza de abastos donde encontrarse con sus comerciantes. Los verdaderos protagonistas que con sus productos de primera calidad, su trato familiar y sus recomendaciones hacen que vuelvas una y otra vez. **El mercado Municipal de San Isidro** tiene sus raíces en la mitad del siglo pasado. En 1948 Carabanchel, hasta entonces compuesto por dos municipios independientes de Madrid, se incorpora como distrito a esta ciudad. Cuatro años más tarde, en 1952 se construye el Mercado de San Isidro, en la mitad del recorrido de la calle del General Ricardos, auténtica arteria del distrito, que se fue conformando a los lados de la línea de tranvía que unía desde 1908 la plaza de toros de Vistalegre "la Chata" con el centro de Madrid. En la actualidad, el Mercado

es parte del corazón de Carabanchel, en una de las zonas de mayor actividad comercial y movimiento de personas. Presume de ser **un mercado auténticamente castizo. Su superficie alcanza los 2.200 metros cuadrados, con 46 puestos distribuidos en una sola planta comercial**. Comercios dedicados en su mayoría a la venta de todo tipo de **productos frescos** (carnes, chacinas, pescados, frutas, verduras...), algunos de ellos especializados (bacalao, carnes de la sierra...), otros ofreciendo servicios complementarios (zapatero, mercería, vaciador...). Más info en: www.mercadodesanisidro.es

MAD RAMPS

COMILLAS

¡Prepárate para rodar con estilo este curso! La **Escuela de Skateboarding MadRamps** abre de nuevo puertas para todos los niveles. Ya seas principiante o avanzado, peque o adulto, su equipo de profesores te guiará para dominar el skate. ¡Inscripciones abiertas! No pierdas la oportunidad de aprender trucos, mejorar tu técnica y disfrutar del skate como nunca antes. ¡Nos vemos por el Indoor! Inicio de clases en septiembre – ¡Reserva tu plaza!. Para más información, email info@madramps.eu o contáctanos al 643 593 894.

Y ADEMÁS,

AQUÍ AL LADO...

MEDITACIÓN Y AUTOCONOCIMIENTO

ALUCHE

Acércate a este espacio de encuentro, al lado de Metro Carabanchel y Carpetana, donde explorar el autoconocimiento y la superación personal. Son un grupo de personas **humanistas** comprometidas con el **cambio personal y social** que se reúnen para aprender a **relajarse, escucharse y descubrir** lo mejor de cada uno. En estos encuentros **gratuitos** se trabaja conjuntamente hacia un crecimiento que inspire tanto a nivel individual como colectivo. Si sientes que esto conecta contigo, ¡acércate a conocerlos! Te esperan en la **Calle Petirrojo 6**, en un local a pie de calle. Horarios disponibles: **Lunes, 18:30** (625 776 213); **Martes, 18:00** (669 923 633); **Martes, 20:00** (617 361 004); **Jueves, 18:30** (678 053 328). **Entrada libre.**

CURSO DE CINE EN EL CINE

Cines Embajadores (C/ Ercilla, 53).

A las 12h. Entradas desde 10€ sesión / 30€ pack de 4 sesiones en reservaentradas.com

ACACIAS

Los **cines Embajadores** te invitan a este curso de **historia del cine**, impartido por **Alejandro M. Mucientes**, en el que se hará un recorrido exhaustivo por la historia del cine. Las clases tienen lugar **todos los domingos**, de 12:00 a 14:00, desde el pasado mes de octubre y hasta junio del próximo año. Este curso está dividido en **bloques temáticos**. Durante el **mes de enero** el bloque temático será **El cine clásico**: domingo, 5 - *La sociedad en el cine*; domingo, 14 - *Las diosas de la pantalla*; domingo, 19 - *El realismo poético francés*; domingo, 26 - *Los cómicos y el sonido*. Puedes comprar tus entradas de **forma individual** o en forma de **pack de cuatro sesiones** (este pack solo es posible comprarlo en taquilla). Más info: www.cinesembajadores.es.



V Festival títeres y objetos

11 ene - 2 mar 2025



C/ Dolores Armengot, 31



L5 Carabanchel

www.tarambana.net

