

HORARIO ACTIVIDADES PARA MAYORES



HORAS	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
08.30-9.30				FITNES MOTIVACIONAL GRUPO 1 (inicio 21 septiembre)	
9.30-10.30	GIMNASIA DE MANTENIMIENTO (inicio 2 octubre)		GIMNASIA DE MANTENIMIENTO	FITNES MOTIVACIONAL GRUPO 2 (inicio 21 septiembre)	DANZA Y MOVIMIENTO (inicio 6 octubre)
10.30-11.30	CERAMICA GRUPO 1 (inicio 25 septiembre)	PILATES GRUPO 1 (inicio 19 septiembre)	10.30-12.00 ESTIMULACIÓN COGNITIVA (inicio 4 octubre)	PILATES GRUPO 1	
11.30-12.30		PILATES GRUPO 2 (inicio 19 septiembre)		PILATES GRUPO 2	
17.00-18.00		YOGA (inicio 19 septiembre)		YOGA	RELAJACIÓN Y MEDITACIÓN
18.00-19.00	18.30 A 19.30 AJEDREZ NIVEL 1 (inicio 18 septiembre)		18.30 A 19.30 AJEDREZ NIVEL 2 (inicio 20 septiembre)		-(inicio 22 septiembre.6 octubre. 3 noviembre y 1 diciembre)
19.00-20.00		COSTURA (inicio 19 septiembre)		CERAMICA GRUPO 2 (inicio 28 septiembre)	