

TALLERES DEPORTIVOS

POLIDEPORTIVO ENRIQUE SORO

Recomendaciones:

- ✓ Para participar solo debes asistir en el día y horario del taller.
- ✓ Recomendamos asistir 10 minutos antes que comience el taller.
- ✓ Las edades son referenciales, no excluyentes.



TALLER	PUBLICO	DÍAS	HORARIOS
SPINING	16+	Lunes y Miércoles	9:00-10:00
ZUMBA GOLD	55+	Lunes y Viernes	12:00-13:00
TAEKWONDO INFANTIL	7-12	Lunes y Jueves	17:00-18:00
TAEKWONDO JUVENIL	12-17	Lunes y Jueves	18:00-19:00
ZUMBA	15-59	Lunes, Miércoles y Viernes	20:00-21:00
ACONDICIONAMIENTO FÍSICO	18+	Lunes y Miércoles	19:00-20:00
YOGA	18+	Martes y Jueves	10:15-11:15
POWER JUMP	15+	Martes y Jueves	9:00-10:00
LUCHA OLÍMPICA	7-17	Martes y Viernes	17:00-19:00
VOLEIBOL FORMATIVO	10-14	Martes y Jueves	17:00-18:00
TENIS DE MESA	7+	Sábado-Domingo	10:00-14:00

TALLERES DEPORTIVOS

PARQUE MIRADOR VIEJO

Recomendaciones:

- ✓ Para participar solo debes asistir en el día y horario del taller.
- ✓ Recomendamos asistir 10 minutos antes que comience el taller.
- ✓ Las edades son referenciales, no excluyentes.



TALLER	PUBLICO	DÍAS	HORARIOS
ZUMBA	18+	Lunes, Miércoles y Viernes	9:00-10:00
BAILE ENTRETENIDO	55+	Lunes y Viernes	11:00-13:00
FORMACIÓN MOTORA	4-6	Lunes, Martes y Jueves	17:00-18:00
PRE-DEPORTIVO IND	7-11	Lunes, Miércoles y Viernes	18:00-19:00
BÁSQUETBOL IND	12-18	Lunes, Miércoles y Viernes	19:00-20:00
ACONDICIONAMIENTO FÍSICO	18+	Martes y Jueves	19:00-20:00
ZUMBA	18+	Lunes y Martes	20:00-21:00
YOGA	18+	Martes y Jueves	9:00-10:00
PILATES	55+	Martes y Jueves	12:00-13:00
CHIKUNG	40+	Martes y Viernes	13:00-14:00
DANZA ACROBÁTICA	6+	Miércoles y Viernes	18:00-19:00
AJEDREZ	7-18	Sábado	12:30-15:00

TALLERES DEPORTIVOS

ESTADIO JUAN ANTONIO RÍOS

Recomendaciones:

- ✓ Para participar solo debes asistir en el día y horario del taller.
- ✓ Recomendamos asistir 10 minutos antes que comience el taller.
- ✓ Las edades son referenciales, no excluyentes.
- ✓ Para participar en los talleres de Acondicionamiento físico y Crosstraining, deben enviar un correo a: cdinfernoscrosstraining@gmail.com



TALLER	PUBLICO	DÍAS	HORARIOS
ATLETISMO	9-90	Lunes a viernes	18:30-20:00
ACONDICIONAMIENTO FÍSICO	18+	Lunes, Miércoles y Viernes	8:00-9:00
PATINAJE	5+	Lunes	18:00-19:00
CROSSTRaining	18+	Martes, Jueves y Sábado	19:00-20:00

TALLERES DEPORTIVOS

UNIDADES VECINALES

Recomendaciones:

- ✓ Para participar solo debes asistir en el día y horario del taller.
- ✓ Recomendamos asistir 10 minutos antes que comience el taller.
- ✓ Las edades son referenciales, no excluyentes.



TALLER	PUBLICO	DÍAS	HORARIOS
ZUMBA UNIDAD VECINAL 8	18+	Lunes	18:45-19:45
ZUMBA UNIDAD UNIDAD VECINAL 8	18+	Miércoles y Viernes	19:00-20:00
ZUMBA UNIDAD VECINAL 15	20-65	Martes y Jueves	20:00-21:00
ZUMBA GOLD GAMERO 541	55+	Jueves	15:30-16:30
PATINAJE HACIENDA MONTALBÁN	5+	Viernes	18:00-19:00
BAILE ENTRETENIDO CASONA LA PALMA	+55	Lunes, Miércoles y Viernes	12:15-13:15
POWER JUMP CASONA LA PALMA	18+	Viernes	9:00-10:00
POWER JUMP CASONA LA PALMA	18+	Sábado	10:00-11:00
TAEKWONDO REINA MARÍA 2735	4-17	Viernes	18:00-19:00