

ACTIVIDADES CASA DE LA CULTURA



GIMNASIA FISICA PARA ADULTOS

- Profesora Claudia Rodríguez
Horarios
clases Lunes, Miércoles,
viernes.
 - De 7:30 a 8:30 am



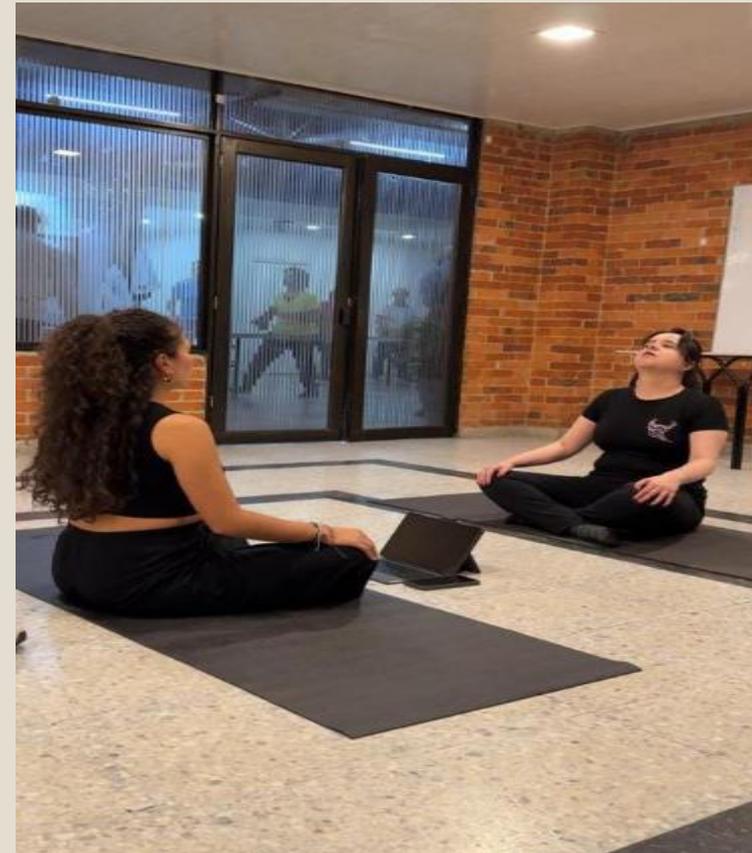
Aeróbicos para adultos IDRD

- Horarios
- Clases – Lunes y jueves
- De 8:00 am a 9:30 am
- Gratuito



Yoga, cuerpo y mente

- Profesora
- Valentina Ruiz
- Horarios
- Clases- Lunes y Viernes de 8:00 am a 9:00 am



Ping Pong y Ajedrez

- Gratuito
- Horarios – Lunes, miércoles, y jueves
 - 2:30 pm a 7:30 pm



Talleres uso de herramientas tecnológicas

- - Horarios
- Clases cada 2 semanas los días lunes
 - De 4:30 pm a 6:30 pm



Bordado vivo

- Profesora
Carolina Calderón
- Horarios-Martes
CLASE 8:00 AM A 10:00 AM



Macramé decorativo

- Profesora
 - Carolina Calderón
- Horarios
- Clases de 10:30 am a 12:30 pm



Gimnasia Cerebral

- Profesoras
- Esperanza Alix y María Del Pilar
 - Horarios – Martes
- Clases- 10:00 am a 12:00 pm



Danza Internacional

- Profesor
- Orlando Portilla
- Horarios - Martes
- Clases 2:00 pm A 4:00 pm
-



Cadeneta, charla, mono y punto

- Horarios – martes jueves
- Clases- 2:00 pm a 5:00 pm
- Gratuito



Talleres lúdicos para niños

- Profesora
- Edna Rueda
- Horarios Lunes y martes
 - 3:30 pm A 4:30 pm
- Viernes de 8:30 a 9:30 am



Ninjutsu niños y adultos

- Profesor
- Jhon Soto
- Horarios – martes y jueves
- Clases 5:00 pm a 7:00pm
- Sábados y domingos
- Clases 9:00 am a 10:00 am y 10:00 a 11:00 am



Bisutería macramé

- Profesora
- Carolina Calderón
- Horarios –miércoles
- Clases de 8:00 am a 10:00 am



Pilates

- Profesora
- Valentina Ruiz
- Horarios-miércoles
- Clases 8:30 am a 9:30 a m



Salones de baile Idiartes

- Horarios –miércoles
- Clases 10:00 am a 12:00 pm
 - Gratuito



Esgrima

- Profesores
 - Alma Galvis y Diego Albarán
 - Horarios
- Clases miércoles de 4:00 pm a 6:30 pm y sábados de 8:30 am a 10:30 am



Tertulia mil palabras

- Profesores
- Valentina y Juan Sebastián
 - Horarios –miércoles
- Clases de 4:00 pm a 6:00 pm
 - Gratuito



ACTIVIDAD FISICA PARA ADULTOS

Alcaldía

- Horarios- martes y jueves
- Clases de 6:00 pm a 7:00 pm
 - Gratuito



Música

- Profesora
- Nataly Obando
- Horarios –miércoles y viernes
- Clases de 4:00 pm a 6:00 pm



Red de soporte de cuidado Sub Red

Horarios-jueves

- Clase de 9:30 am a 10:30 am
- Gratuito



Taller creativo de escritura

Profesor

Marco Sarmiento

Horarios-jueves

Clases de 10:00 am a 12:00 pm



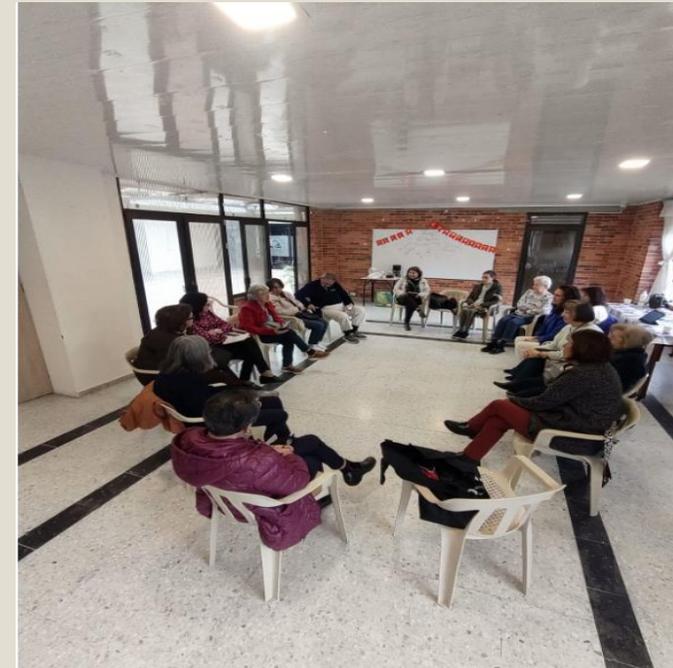
Échame el cuento

Profesor

Marco Sarmiento

Horarios-jueves

Clases de 2:00 pm a 4:00 pm



Manualidades de tejido

- Horarios- jueves
- Clase de 9:30 a 12:00 pm
- Gratuito



Café literario-tertulianos

Profesor

Marco Sarmiento

Horarios-viernes

Clases de 2:00 pm a 4:00 pm

Gratuito



Cine foro

- Profesor
- Marco Sarmiento
- Horarios – Viernes
- Clases 4:00 pm a 7:00 pm



Yoga meditación

- Horarios- sábados
- Clases de 8:30 am a 10:00 am
- Gratuito



Ingles

- Profesor
- Carlos Hernández
- Horarios – sábados
- Clases de 9:00 am a 12:00 pm



Danza árabe

- Profesora
 - Althea
- Horarios- sábados
- Clases de 11:00 am a 12:00 pm

