



MUNICIPALIDAD  
LOS ANGELES  
Oficina de  
Recreación

# Talleres deportivos

**ADULTOS**

TALLER	DÍAS	HORARIO	LUGAR
Musculación 25 cupos	Lunes y miércoles	9:00 a 10:00 +18 años	Polideportivo sala de musculación
Musculación <b>SIN CUPOS</b>	Martes y jueves	10:05 a 11:05 +18 años	Polideportivo sala de musculación
Zumba 40 cupos	Viernes	20:00 a 21:00 +18 años	Sede El Refugio villa El Refugio
Zumba 100 cupos	Lunes, miércoles y viernes	10:00 a 11:00 +18 años	Polideportivo Cancha N°2
Zumba 40 cupos	Lunes	19:00 a 20:00 +18 años	Sede Villa la Posada
Zumba 50 cupos	Lunes - miércoles y viernes	18:00 a 19:00 +18 años	Polideportivo sala aeróbica
Zumba <b>SIN CUPOS</b>	Lunes - miércoles y viernes	10:00 a 11:00 +18 años	Artequin
Zumba 150 cupos	Lunes - miércoles y viernes	19:00 a 20:00 +18 años	Gimnasio Municipal
Zumba 30 cupos	Lunes	20:30 a 21:30 +18 años	Sede Villa Todos los Santos
Zumba 30 cupos	Jueves	19:00 a 20:00 +18 años	Sede junta de vecinos Daniel Badilla
Zumba 30 cupos	Jueves	20:30 a 21:30 +18 años	Sede Jardines de Las Lomas 3
Body Combat 100 cupos	Lunes	20:00 a 21:00 +18 años	Polideportivo cancha 1

**SIN CUPOS DISPONIBLES**

**Desliza** para más información >





TALLER	DÍAS	HORARIO	LUGAR
Body Combat 100 cupos	Miércoles y viernes	20:00 a 21:00 +18 años	Gimnasio Municipal
Zumba o Baile Entretenido 30 cupos	Viernes	19:00 a 20:00 +18 años	Sede villa Galilea Baquedano 1995
Zumba o Baile Entretenido 30 cupos	Martes	8:30 a 09:30 +18 años	Complejo deportivo Puerto alegre
Defensa personal para mujeres 30 cupos	Miércoles	9:30 a 11:00 +18 años	Gimnasio Municipal
Tenis adulto 30 cupos	Sábados	15:00 a 16:30 +18 años / Nivel iniciación 16:30 a 18:00 +18 años / Nivel avanzado	Canchas Club de Campo
Senderismo y montaña	Martes Domingo	19:00 a 20:30 +18 años salida terreno +21 años	Oficina de la Niñez calle Los Carreras 512
Yoga 30 cupos	Martes y miércoles	18:00 a 19:00	Sede social renacer Galvarino
Yoga <b>SIN CUPOS</b>	Lunes y jueves	18:00 a 19:00 +18 años	Gimnasio Municipal
Yoga 30 cupos	Viernes	18:00 a 19:00 +18 años	Polideportivo Sala Aeróbica

**Inscripción:** Se realizará de forma presencial el día de entrenamiento correspondiente a cada taller.

**Cupos:** Las inscripciones son limitadas, según la disponibilidad de cada taller. se podrán inscribir en dos talleres como máximo.

**consultas: 432 218 801 / [entrenamientos@losangeles.cl](mailto:entrenamientos@losangeles.cl)**

**Desliza** para más información >



TALLER	DÍAS	HORARIO	LUGAR
Pilates <b>SIN CUPOS</b>	Lunes a jueves viernes	9:00 a 10:00 8:30 a 9:30 +18 años	Polideportivo sala artes marciales
Taller de deporte adaptado <b>SIN CUPOS</b>	Jueves	8:30 a 10:00 +15 años	Umpade calle santiago 850 Santiago Buenas
Funcional training 60 cupos	Martes, jueves y viernes	19:30 a 20:30 +18 años	Gimnasio Liceo industrial

## TALLERES ADULTO MAYOR

Voleibol newcom 30 cupos	Lunes	19:00 a 20:00 + 60 años	Polideportivo Cancha 1
Gimnasia adulto mayor <b>SIN CUPOS</b>	Lunes - miércoles	11:00 a 12:00 + 60 años	Gimnasio Municipal
Gimnasia adulto mayor 20 cupos	Lunes - miércoles	L: 10:00 a 11:00 M: 12:00 a 13:00 + 60 años	Gimnasio Municipal
Tenis de mesa	Lunes y miércoles	11:30 a 13:00	Polideportivo

**SIN CUPOS DISPONIBLES**

**Inscripción:** Se realizará de forma presencial el día de entrenamiento correspondiente a cada taller.

**Cupos:** Las inscripciones son limitadas, según la disponibilidad de cada taller. se podrán inscribir en dos talleres como máximo.

**consultas: 432 218 801 / [entrenamientos@losangeles.cl](mailto:entrenamientos@losangeles.cl)**

