



Talleres deportivos

ADULTOS

TALLER	DÍAS	HORARIO	LUGAR
Musculación 5 cupos	Lunes y miércoles	9:00 a 10:00 +18 años	Polideportivo sala de musculación
Musculación SIN CUPOS	Martes y jueves	10:05 a 11:05 +18 años	Polideportivo sala de musculación
Zumba 30 cupos	Viernes	18:00 a 19:00 +18 años	Sede El Refugio villa El Refugio
Zumba 50 cupos	Lunes, miércoles y viernes	10:00 a 11:00 +18 años	Polideportivo Cancha N°2
Zumba 30 cupos	Lunes - miércoles y viernes	18:00 a 19:00 +18 años	Polideportivo sala aeróbica
Zumba 20 cupos	Lunes - miércoles y viernes	10:00 a 11:00 +18 años	Artequin
Zumba 40 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 50 cupos	Lunes	20:00 a 21:00 +18 años	Polideportivo cancha 1
Body Combat 50 cupos	Miércoles y viernes	20:00 a 21:00 +18 años	Gimnasio Municipal

consultas: 432 218 801 / entrenamientos@losangeles.cl





TALLER	DÍAS	HORARIO	LUGAR
Zumba o Baile Entretenido 30 cupos	Jueves y viernes	J: 9:30 a 10:30 V: 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 10 cupos	Miércoles	9:30 a 11:00 +18 años	Gimnasio Municipal
Tenis adulto 15 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 y jueves Domingo	19:00 a 20:30 +18 años salida terreno +21 años	Polideportivo
Yoga 30 cupos	Martes y miércoles	18:00 a 19:00	Sede social renacer Galvarino 2365
Yoga SIN CUPOS	Lunes y jueves	18:00 a 19:00 +18 años	Gimnasio Municipal
Yoga 15 cupos	Viernes	18:00 a 19:00 +18 años	Polideportivo Sala Aeróbica
Pilates SIN CUPOS	Lunes a jueves viernes	9:00 a 10:00 8:30 a 9:30 +18 años	Polideportivo sala artes marciales

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





TALLER	DÍAS	HORARIO	LUGAR
Taller de deporte SIN CUPOS 20 cupos	Jueves	8:30 a 10:00 +15 años	Umpade calle santiago 850 Santiago Buenas
Funcional training 30 cupos	Martes, jueves y viernes	19:30 a 20:30 +18 años	Gimnasio Liceo industrial

TALLERES ADULTO MAYOR

Voleibol newcom 20 cupos	Lunes	19:00 a 20:00 + 60 años	Polideportivo Cancha 1
Gimnasia adulto mayor SIN CUPOS	Lunes - miércoles	11:00 a 12:00 + 60 años	Gimnasio Municipal
Gimnasia adulto mayor 10 cupos	Lunes - miércoles	L: 10:00 a 11:00 M: 12:00 a 13:00 + 60 años	Gimnasio Municipal
Tenis de mesa 5 cupos	Lunes y miércoles	11:30 a 13:00 mañana 11:30 a 13:00 + 60 años	Polideportivo sala de tenis de mesa
Baile entretenido adulto mayor 30 cupos	Lunes	9:30 a 11:00 + 60 años	Parroquia Buen Pastor

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

