

ACTIVIDADES DEPORTIVAS, EDUCATIVAS Y CULTURALES

POLIDEPORTIVO LA TORCAZA (Pringles y Brandsen)

- **Tenis (turno mañana):** martes y jueves de 9:00 a 10:00 hs
- **Tenis (turno tarde):** martes y jueves de 17:30 a 18:30 hs / de 18:30 a 19:30 hs
- **Iniciación deportiva (5 a 9 años):** miércoles y viernes de 17:30 a 18:30 hs
- **Hockey (9 a 12 años):** miércoles y viernes de 18:30 a 19:30 hs
- **Basquet infantil (a partir de 10 años):** miércoles y viernes de 19:30 a 20:30 hs
- **Patín inicial:** lunes de 17:30 a 18:30 hs / sábados de 9:00 a 10:00 hs
- **Patín avanzado:** lunes de 18:30 a 19:30 hs / sábados de 10:00 a 11:00 hs
- **Voley infantil (10 a 12 años):** martes y jueves de 17:30 a 18:30 hs
- **Voley adolescentes (13 a 17 años):** martes y jueves de 18:30 a 19:30 hs
- **Voley adultos (a partir de 18 años):** martes y jueves de 19:30 a 20:30 hs
- **Fútbol infantil (7 a 9 años):** lunes y miércoles de 17:30 a 18:30 hs
- **Fútbol infantil (10 a 13 años):** lunes y miércoles de 18:30 a 19:30 hs
- **Fútbol (14 a 17 años):** lunes y miércoles de 19:30 a 20:30 hs
- **Fútbol femenino (a partir de 13 años):** lunes y miércoles de 19:30 a 20:30 hs.
- **Chaiu do kwan:** miércoles y viernes de 18:30 a 19:30 hs / de 19:30 a 20:30 hs
- **Atletismo (a partir de 17 años):** lunes y miércoles de 18:30 a 19:30 hs
- **GAP:** lunes y miércoles de 9:00 a 10:00 hs
- **Acondicionamiento físico (adultos mayores):** lunes y miércoles de 10:30 a 11:30 hs
- **Funcional (turno mañana):** martes y jueves de 8:30 a 9:30 hs / de 9:30 a 10:30 hs
- **Funcional (turno tarde):** miércoles y viernes de 17: a 18:30 / de 18:30 a 19:30 hs
- **Yoga:** lunes y miércoles de 8:30 a 9:30 hs y de 9:30 a 10:30 hs / martes y jueves de 16:00 a 17:00 hs y de 17:00 a 18:00 hs / viernes de 10:30 a 11:30 hs
- **Zumba (turno mañana):** miércoles y viernes de 9:30 a 10:30 hs
- **Zumba (turno tarde):** lunes, miércoles y viernes de 19:00 a 20:00 hs
- **Zumba gold:** martes y jueves de 15:00 a 16:00 hs
- **Bici fija:** lunes y miércoles de 17:15 a 18:15 hs / martes y jueves de 8:30 a 9:30 hs, de 9:30 a 10:30 hs, de 18:30 a 19:30 hs y de 19:30 a 20:20 hs
- **Yoga terapéutico:** lunes y viernes de 15:30 a 16:30 hs / de 16:30 a 17:00 hs
- **Tiempo libre (adultos mayores):** viernes de 15:00 a 17:00 hs
- **Newcom:** lunes, miércoles y viernes de 15:00 a 17:00 hs
- **Tenis de mesa (adultos mayores):** martes, jueves y viernes de 14:00 a 16:00 hs
- **Fútbol tenis:** miércoles y viernes de 14:00 a 16:00 hs
- **Tejo:** lunes, miércoles y viernes de 15:00 a 17:00 hs
- **Pentatlón:** martes y jueves de 16:00 a 17:30 hs
- **Coreografía:** lunes y miércoles de 14:00 a 16:00 hs
- **Sábados inclusivos:** sábados de 14:00 a 17:00 hs
- **Natación PCD:** martes de 11:00 a 12:00 hs / de 12:00 a 13:00 hs / de 13:00 a 14:00 hs

- **Atletismo PCD:** martes y jueves de 14:30 a 15:30 hs
- **Tenis de mesa PCD:** martes y jueves de 15:30 a 16:30 hs
- **Fútbol PCD - AFA:** martes y jueves de 15:00 a 17:00 hs
- **Bochas:** jueves de 18:30 a 19:30 hs y de 19:30 a 20:30 hs / sábados de 9:30 a 10:30 hs y de 10:30 a 11:30 hs
- **Familia TEA:** sábados de 11:00 a 13:00 hs

SUM ESPERANZA (Aguaribay 2173)

- **Yoga terapéutico:** lunes 11:30 hs
- **Guitarra:** lunes 13:00 hs
- **Danzas árabes:** martes 16:00 hs
- **Murga:** miércoles 18:15 hs
- **Yoga Terapéutico:** jueves 10:00 hs
- **Folklore:** viernes 11:00 hs
- **Manualidades:** viernes 14:00 hs
- **Chaiu Do Kwan:** sábados 11:00 hs

CDS SAN ALBERTO (Grecia 2640)

- **Holístico:** martes de 8:15 a 10:15 hs
- **GAP:** martes y jueves de 8:30 a 9:30 hs
- **Hipopresivos:** martes y jueves de 8:15 a 9:15 hs:
- **Yoga terapéutico:** lunes de 9:00 a 10:00hs / viernes de 11:30 a 12:30 hs
- **Yoga:** lunes, miércoles y viernes de 16:00 a 17:30 hs / martes y jueves de 10:30 a 12:00 hs
- **Entrenamiento Funcional:** lunes y miércoles de 8:30 a 9:30 hs / lunes, martes, miércoles y jueves de 20:00 a 21:00 hs
- **Entrenamiento Funcional CEF:** martes y viernes de 8:15 a 9:15 hs
- **Bici fija:** lunes y miércoles de 9:30 a 11:30 hs
- **Aerobox:** lunes, martes y jueves de 19:00 a 20:00 hs
- **Running:** lunes, miércoles y viernes de 19:00 a 21:00 hs
- **Chaiu Do Kwan:** miércoles y viernes de 19:00 a 21:00 hs
- **Adultos en acción:** miércoles de 9:30 a 11:30hs / jueves de 10:00 a 12:00 hs / viernes de 9:30 a 11:30 hs
- **Folklore:** miércoles de 17:00 a 19:00 hs
- **Crochet y 2 agujas:** 1° Nivel: lunes de 9:00 a 11:00 hs / 2° Nivel: jueves de 14:00 a 16:00 hs
- **Ritmos Urbanos:** lunes y miércoles de 18:00 a 19:00 hs
- **Axe:** lunes y miércoles de 19:00 a 20:00 hs
- **Moldería y costura:** miércoles de 9:00 a 11:00 hs
- **Teatro:** martes de 14:00 a 16:00 hs
- **Dibujo y Pintura:** jueves de 15:00 a 17:00 hs

- **Guitarra y Canto:** jueves de 15:00 a 17:00 hs
- **Dibujo e Historieta:** viernes de 15:00 a 17:00 hs
- **Percusión y Murga:** viernes de 10:30 a 11:30 hs
- **Apoyo escolar en Inglés (primaria):** miércoles de 9:30 a 10:30 hs / 13:00 a 14:00 hs
- **Apoyo escolar en Inglés (secundaria):** miércoles de 10:30 a 11:30 hs / 14:00 a 15:00 hs
- **Apoyo escolar primaria:** martes de 16:00 a 18:00 hs
- **Apoyo escolar secundaria:** martes de 18:00 a 20:00 hs

CDS JUANA AZURDUY (Haití 3475)

- **Gimnasia Artística infantil:** miércoles de 19:00 a 20:00 hs / viernes de 17:00 a 18:00 hs
- **Gimnasia Artística juvenil:** miércoles de 20:00 a 21:00 hs / viernes de 18:00 a 19:00 hs
- **Voleibol infantil:** lunes, miércoles y viernes de 18:00 a 19:30 hs
- **Voleibol juvenil:** lunes, miércoles y viernes de 19:00 a 21:00 hs
- **Patín (principiantes):** lunes y miércoles de 18:00 a 19:00 hs
- **Patín (avanzados):** lunes y miércoles de 19:00 a 20:00 hs
- **GAP:** martes y jueves de 16:00 a 17:00 hs
- **Yoga:** martes y jueves de 8:30 a 10:00 hs
- **Funcional:** miércoles y viernes de 9:00 a 10:00 hs
- **Chaiu Do Kwan:** martes y jueves de 17:00 a 18:00 hs / 18:00 a 19:30 hs
- **Chaiu Do Kwan (avanzados):** martes y jueves de 19:00 a 20:30hs y sábados de 18:00 a 19:30 hs
- **Light Contact:** martes y jueves de 20:30 a 22:00 hs / sábados de 19:30 a 21:00 hs
- **Iniciación Deportiva:** martes y jueves de 17:30 a 18:30 hs
- **Básquet:** martes y jueves de 18:30 a 19:30 hs
- **Flexibilidad:** lunes de 9:00 a 10:00 hs / jueves de 10:00 a 11:00 hs
- **Educación Física para adultos mayores:** martes y jueves de 15:00 a 16:00 hs
- **Yoga Terapéutica:** lunes de 10:15 a 11:15 hs y jueves de 11:15 a 12:15hs
- **Crochet:** lunes de 14:00 a 18:00 hs / martes de 9:00 a 11:00 hs
- **Murga y Percusión:** miércoles de 17:00a 18:00 hs
- **Telar con bastidor:** lunes de 16:00 a 18:00 hs
- **Telar aborigen:** viernes de 15:00 a 18:00 hs
- **Manualidades:** miércoles de 15:00 a 17:00 hs
- **Danza Árabe infantil:** lunes y viernes 19:00 a 20:00 hs
- **Danza Árabe juvenil:** lunes y viernes de 20:00 a 21:00 hs
- **Historieta:** viernes de 15:00 a 17:00 hs
- **Macramé:** martes de 14:00 a 16:00 hs
- **Taller de la Memoria para adultos mayores:** miércoles y viernes de 10:00 a 12:00 hs
- **Inglés:** lunes de 16:00 a 18:00 hs

CDS LA TORCACITA (Horacio Quiroga 4401)

- **Danzas urbanas:** lunes de 13:00 a 15:00 hs
- **Manualidades:** lunes de 14:00 a 16:00 hs
- **Cotillón:** lunes de 16:00 a 18:00 hs
- **Canto de niños:** martes de 15:00 a 17:00 hs
- **Macramé:** martes y jueves de 12:00 a 15:00 hs
- **Coro:** martes de 17:00 a 19:00 hs
- **Crochet:** miércoles de 9:00 a 11:00 hs
- **Dos Agujas:** miércoles de 11:00 a 13:00 hs
- **Inglés I:** jueves de 16:00 a 17:00 hs
- **Inglés II:** jueves de 17:00 a 18:00 hs
- **Circo:** jueves de 16:00 a 18:00 hs
- **Marroquinería:** jueves de 14:00 a 16:00 hs
- **Nuevas tecnologías:** viernes 13:00 a 15:00 hs
- **Dibujo I:** viernes de 15:00 a 17:00 hs
- **Dibujo II:** viernes de 17:00 a 19:00 hs
- **Guitarra:** viernes de 16:00 a 18:00 hs

CDS SAN ANTONIO SUR (Domingo Olivera 2160)

- **Zumba:** lunes y miércoles de 9:00 a 10:00 hs
- **Yoga:** lunes de 10:45 a 12:00 hs / martes de 17:00 a 18:30 hs / miércoles de 10:30 a 12:00 hs
- **Yoga terapéutico:** lunes y jueves de 14:00 a 15:00 hs / jueves de 13:00 a 14:00 hs
- **Newcom (+60/70):** lunes y miércoles de 17:00 a 18:00 hs
- **Fútbol (5 a 8 años):** lunes y miércoles de 18:00 a 19:00 hs
- **Fútbol (9 a 12 años):** lunes y miércoles de 19:00 a 20:00 hs
- **Entrenamiento funcional:** martes y jueves de 9:00 a 10:00 hs y de 19:00 a 20:00 hs
- **Hockey:** martes y jueves de 17:00 a 18:00 hs
- **Iniciación deportiva:** martes y jueves de 18:00 a 19:00 hs
- **Handball:** martes y jueves de 18:00 a 19:00 hs
- **Chaiu do kwan:** lunes y miércoles de 19:00 a 21:00 hs
- **Voley (infantil):** martes y jueves de 19:00 a 20:00 hs
- **Voley (adolescentes y adultos):** lunes y miércoles de 20:00 a 21:00 hs
- **Voley (adultos):** martes y jueves de 20:00 a 21:00 hs
- **Tenis (adultos):** viernes de 14:00 a 15:00 hs
- **Tenis (infantil):** viernes de 15:00 a 16:00 hs
- **Guitarra:** lunes de 15:30 a 17:30 hs
- **Crochet:** lunes de 14:00 a 16:00 hs /

- **Crochet (avanzado):** viernes de 11:00 a 13:00 hs
- **Dos agujas:** viernes de 9:00 a 11:00 hs
- **Circo (14 a 17 años):** viernes de 18:00 a 20:00 hs
- **Folklore:** jueves de 18:00 a 21:00 hs
- **Historieta:** jueves de 15:00 a 17:00 hs
- **Rock:** lunes de 16:00 a 17:00 hs
- **Ritmos latinos:** lunes de 17:00 a 18:00 hs
- **Tango:** lunes de 18:00 a 19:00 hs
- **Dibujo (adultos):** jueves de 15:00 a 17:00 hs
- **Dibujo (niños):** jueves de 17:00 a 18:00 hs
- **Dibujo (adolescentes):** jueves de 18:00 a 19:00 hs
- **Adultos en acción:** martes y jueves de 10:00 a 12:00 hs
- **Teatro adultos:** miércoles de 13:00 a 15:00 hs
- **Danzas urbanas:** viernes de 14:00 a 18:00 hs
- **Manualidades (infantil):** martes de 14:00 a 15:30 hs
- **Manualidades (adultos):** martes de 15:30 a 17:30 hs
- **Nuevas tecnologías:** jueves de 13:00 a 15:00 hs
- **Apoyo escolar inglés:** martes de 18:00 a 20:00 hs
- **Apoyo escolar primaria:** lunes a viernes de 15:00 a 19:00 hs
- **Apoyo escolar secundaria:** viernes de 16:00 a 21:00 hs

CDS BARRIO NUEVO (Alsina 4345)

- **Nuevas tecnologías:** lunes y miércoles de 9:00 a 11:00 hs
- **Dibujo infantil:** lunes de 16:00 a 18:00 hs
- **Folklore:** miércoles de 17:00 a 19:00hs y de 19:00 a 21:00 hs
- **Moldería y costura:** viernes de 9:00 a 11:00 hs
- **Macramé:** viernes de 11:00 a 13:00 hs
- **Marroquinería:** jueves de 16:00 a 18:00 hs
- **Circo:** jueves de 19:00 a 21:00 hs
- **Dibujo adultos:** miércoles de 18:00 a 20:00 hs
- **Teatro y títeres:** miércoles de 18:00 a 20:00 hs
- **Dibujo adolescente:** lunes de 18:00 a 20:00 hs
- **Entrenamiento funcional:** martes y viernes de 8:30 a 9:30 hs
- **Zumba gold:** lunes y miércoles de 15:30 a 16:30hs
- **Yoga:** lunes y miércoles de 16:30 a 17:30 hs
- **Patín:** lunes y viernes de 17:30 a 19:30 hs
- **Básquet:** lunes y miércoles de 19:30 a 20:30 hs
- **Handball:** lunes y miércoles de 18:30 a 19:30 hs
- **Yoga terapéutico:** martes de 16:30 a 17:30 hs
- **Newcom:** martes y jueves de 17:00 a 18:00 hs
- **Hockey:** martes y jueves de 17:30 a 18:30 hs
- **Voley infantil:** martes y jueves de 18:30 a 19:30 hs
- **Voley adolescente:** martes y jueves de 19:30 a 20:30 hs

- **Chaiu do kwan:** martes, miércoles y viernes de 19:00 a 20:30 hs
- **Iniciación deportiva:** lunes y miércoles de 17:30 a 18:30 hs
- **Localizada:** martes y jueves de 18:00 a 19:00 hs
- **FINES:** martes, miércoles y jueves de 17:30 a 21:30 hs
- **Apoyo escolar de inglés:** viernes de 17:00 a 19:00 hs
- **Adultos en acción:** lunes de 14:00 a 15:00 hs / jueves de 9:00 a 11:00 hs