



Actividades Verano 2018

Adultos Mayores

Programa Parques – Gimnasia y recreación

Funcionando

Plaza Líber Seregni.

Lunes, miércoles y viernes. 8 hs E. Víctor Haedo y J. Requena.

Cancha del Tigre.

Lunes y viernes 8 hs. Con Tomkinson y Las Pitás.

Parque Batlle (frente a Tribuna Colombes).

Lunes, miércoles y viernes. 16 hs.

SaCuDe.

Lunes y viernes 16 hs. Los Ángeles y Curitiba.

Parque Rivera. (Entrada Cedel).

Lunes, miércoles y viernes. 8 hs.

Comienzo el 8 de enero

Jardín Botánico.

Lunes, miércoles y viernes. 8 hs. Entrada por Luis A de Herrera.

Facultad de Agronomía.

Martes y jueves 8 hs. Av. Garzón y Millán.

Plaza Simón Bolívar.

Martes y jueves 8 hs. Quesada y Gualeguay.

Comienzo en Febrero

Villa García.

Martes y jueves 16 hs. Daniel García Acevedo y Helios.

Playas Adultos Mayores.

Playas

Ramírez

Martes, jueves y sábados. Bajada en Sarmiento

Pocitos

Lunes, miércoles y viernes. Bajada en Buxareo

Buceo

Martes, jueves y sábado. Bajada en Asturias

Malvín

Lunes, miércoles y viernes. Bajada en 18 de diciembre.

Cerro

Martes, jueves y sábados. Parque Vaz Ferreira

Parque Punta de Yeguas

Martes, jueves y sábado.

Todas las clases van en el horario de 8 a 11.

Programa verano 2018

Atención a personas con discapacidad

Inscripciones en los lugares de clase de 8:15 a 9:30)

Pocitos (bajada de Rambla y Pagola)

Malvín (Bajada Hipólito Irigoyen)

Cerro (frente a Terminal de Ómnibus en la playa)

Ramírez (bajada Sarmiento)

Club Tabaré (Ricaldoni y Brito del Pino)

Piscina para niños de 8 a 11.

Todas las clases funcionan de martes a viernes de 8 a 11 hs.

Discapacitados motrices en playas coordinar la inscripción con la Coordinadora del Programa Prof. Bettina Greppi al 098514765

Hidroterapia para personas con discapacidad

Inscripción previa con la coordinadora del Programa. Prof. Karina Mundín a través de mensaje de texto o wsp al 099604650 o los días jueves de 9 a 11 en la Secretaría de Deporte de la Intendencia de Montevideo en el Estadio Centenario (Tribuna Colombes s/n)

Club Tabaré (Ricaldoni y Brito del Pino)

Dos grupos. Martes y jueves 12:15 hs y 13 hs

Defensor Sporting (21 de setiembre y Br. Artigas)

Martes y jueves. 11:30 hs Actividad en Parque, 12:45 hs Piscina.

Plaza Nº 7 (Castro y Agraciada). **Solo discapacitados motrices**

Lunes, miércoles y viernes de 11:30 y 12:30 hs.(dos grupos)

Escuelas Deportivas

Informes e inscripciones en el horario de clases.

Para alumnos de 6 a 16 años

Todas las clases son de 50 minutos.

De 8 a 8:50, de 9 a 9:50, de 10 a 10:50 y de 11 a 11:50.

Playa Ramírez

Canotaje Lunes a sábado

Natación. Lunes y jueves. Miércoles y sábados.

Rugby. Lunes y jueves

Buceo

Atletismo. Miércoles y sábados

Playa Verde

Canotaje. Martes y viernes

La Mulata

Stand up Paddle. Lunes a sábados

Pocitos.

Beach Handball. Miércoles y sábados

Malvín

Beach Handball. Martes y viernes

Natación. Martes y viernes

Atletismo. Lunes y jueves

Rugby. Martes y viernes.

Frigonal

Canotaje. Lunes y jueves – Miércoles y sábados

Natación. Lunes y jueves – Martes y viernes.

Santa Catalina

Rugby. Miércoles y sábados.

Handball. Lunes y jueves.

Atletismo. Martes y viernes

Pajas Blancas

Natación. Miércoles y sábados.

Módulos recreativos y deportivos en playas

Actividades deportivas y recreativas para todas las edades, de martes a domingo, de 16 a 20 hs en las siguientes playas.

Cerro, Punta Yeguas, Pajas Blancas, Ramírez, Pocitos, Buceo, Malvín y Verde

Escuela de Mar

Surf para todos

Adultos: Sábados de 9 a 10 y de 10 a 11 hs. Playa Brava

Soñando sobre las olas (Surf Adaptado). Playa Brava

Sábados de 9 a 11.

15 a 18 años.

Surf

Lunes y viernes de 16 a 17:30 hs Playa Brava

Salvamento acuático deportivo

Martes y jueves de 9 a 10:30 hs. Playa Honda

12 a 14 años

Surf.

Martes y jueves de 16 a 17:30hs. Playa Brava

Salvamento acuático deportivo

Miércoles de 9 a 10:30 hs. Playa Honda

Juego en las olas

10 y 11 años

Lunes y viernes de 9 a 11 hs. Playa Brava

8 y 9 años

Martes y jueves de 9 a 11 hs, Playa Brava

Escuela de Mar del Oeste

Enseñanza de natación, habilidades acuáticas básicas para el rescate, escuela de remo, talleres sobre primeros auxilios y asistencia básica. Para alumnos comprendidos entre los 10 y 18 años. Actividad para niñas y varones

Pajas Blancas.

Viernes de 10 a 13 hs – Lunes y viernes de 17 a 20 hs.

Plaza Nº 7 (Agraciada y Castro)

Miércoles de 10:30 a 12:30 – Martes y jueves de 16 a 19 hs.

Punta Yeguas

Martes y jueves de 9 a 12:30 hs

Plaza Nº 11 (Bogotá y China)

Sábados de 16 a 18 hs.

Pilates y Zumba

(Convenio con UCM)

Playa Pocitos (bajada en Avenida Brasil)

Martes y jueves

Pilates. 8 a 9 hs

Zumba. 9 a 10 hs.

Playa Malvín (Rambla y Rimac)

Lunes y miércoles

Pilates. 8 a 9 hs

Zumba 9 a 10 hs.

Sigue en la siguiente página

CRONOGRAMA MONTEVIDEO FITNESS EN VERANO

Sábado 6 - 1 - 18	18.00h	Teatro de Verano - ADEOM
Miércoles 10 - 1 - 18	19.30h	Estadio Arenas del Plata POCITOS
Viernes 12 - 1 - 18	19.30h	Estadio Arenas del Plata POCITOS
Sábado 13 - 1 - 18	18.30h	Playa del Cerro (Bajada de Bogotá)
Miércoles 17	19.30h	Estadio Arenas del Plata POCITOS
Viernes 19 - 1 - 18	19.30h	Estadio Arenas del Plata POCITOS
Sábado 20 - 1 - 18	18.30h	Rambla y Br Artigas
Miércoles 24 - 1 - 18	19.30h	Estadio Arenas del Plata POCITOS
Viernes 26 - 1 - 18	19.30h	Estadio Arenas del Plata POCITOS
Sábado 27 - 1 - 18	18.30h	Playa del Cerro (Bajada Bogotá)
Miércoles 31 - 1 - 18	19.30h	Estadio Arenas del Plata POCITOS
Viernes 2 - 2 - 18	19.30h	Estadio Arenas del Plata POCITOS
Sábado 3 - 2 - 18	10.00h	PRADO (al lado del Rosedal)
Miércoles 7 - 2 - 18	19.30h	Estadio Arenas del Plata POCITOS
Viernes 9 - 2 - 18	19.30h	Estadio Arenas del Plata POCITOS
Sábado 10 - 2 - 18	10.00h	PRADO (al lado del Rosedal)

Miércoles 14 - 2 - 18	19.30h	Estadio Arenas del Plata POCITOS
Viernes 16 - 2 - 18	19.30h	Estadio Arenas del Plata POCITOS
Sábado 17 - 2 - 18	10.00h	PRADO (al lado del Rosedal)
Miércoles 21 - 2 - 18	19.30h	Estadio Arenas del Plata POCITOS
Viernes 23 - 2 - 18	19.30h	Estadio Arenas del Plata POCITOS
Sábado 24 - 2 - 18	10.00	PRADO (al lado del Rosedal)
Martes 27 - 2 - 18	18.30h	Intercambiador Belloni (Plaza Huelga General)
Miércoles 28 - 2 - 18	19.30h	Estadio Arenas del Plata POCITOS

Secretaría de Educación Física, Deporte y Recreación de la Intendencia de Montevideo