

# TALLERES

PROPUESTA 2019

**IMPORTANTE:** Los días y horarios de los talleres de este folleto pueden cambiar en el correr del año. Se encuentran actualizados en la web: [www.sacude.org.uy](http://www.sacude.org.uy)

## NIÑOS Y NIÑAS

Talleres	Días	Horarios	Edades
Atletismo	Martes y jueves	10:00 a 11:00	6 a 12 años
	Jueves	17:15 a 18:15	
Basquetbol	Martes y jueves	15:00 a 16:00	6 a 12 años
Canto	Martes	17:30 a 19:30	6 a 12 años
Capoeira	Martes	18:00 a 19:00	6 a 12 años
Circo	Miércoles	18:00 a 20:00	6 a 12 años
Deportes	Lunes, miércoles y viernes	17:15 a 18:15	6 a 12 años
Espacio recreativo	Martes	17:15 a 19:15	6 a 12 años
	Jueves	18:15 a 19:15	
Fútbol femenino	Viernes	18:30 a 19:30	Sub 12
Fútbol mixto <i>Pelota al Medio a la Esperanza</i>	Martes y jueves	17:30 a 18:30	6 a 9 años
		18:30 a 19:30	10 a 13 años
Guitarra	Martes	17:00 a 18:00	10 a 13 años
		18:00 a 19:00	
Patín*	Sábado	15:00 a 17:00	Avanzados
Patín	Martes	18:00 a 19:00	6 a 17 años Principiantes
		19:00 a 20:00	
Ritmos latinos	Miércoles y viernes	17:15 a 18:15	6 a 12 años
Teatro	Jueves	17:00 a 18:00	6 a 12 años

(\*) Actividades pagas con cuota baja.

## ADOLESCENTES Y JÓVENES

Talleres	Días	Horarios	Edades
Animadores juveniles (curso)	Lunes	19:30 a 21:00	+ 15 años
Animadores juveniles (taller)	Miércoles	19:00 a 20:30	13 a 15 años
Atletismo	Martes y jueves	08:00 a 10:00	+ 13 años
Basquetbol	Martes y jueves	16:00 a 17:00	+ 13 años
	Sábados y domingos	17:00 a 18:30	+ 12 años
Capoeira	Martes	19:00 a 20:00	+13 años
Fútbol femenino	Lunes y jueves	18:15 a 19:30	Sub 16
		19:30 a 21:00	Sub 19
	Sábados y domingos	19:30 a 21:00	+ 12 años
Fútbol mixto <i>Pelota al Medio a la Esperanza</i>	Martes y jueves	19:30 a 20:30	14 a 16 años
Handbol	Miércoles	20:00 a 21:00	+ 13 años
Ritmos latinos	Miércoles y viernes	18:30 a 19:30	+ 13 años
Teatro	Jueves	18:00 a 19:30	+ 13 años
Trombón	Martes y viernes	18:00 a 19:30	+ 14 años
Voleibol	Martes y viernes	19:30 a 21:00	+ 15 años
	Sábados y domingos	18:30 a 19:30h	+ 12 años

## JÓVENES Y PERSONAS ADULTAS

Talleres	Días	Horarios	Edades
Caminata y musculación	Lunes y viernes	08:00 a 8:45	+ 15 años
Crossfit	Sábados	10:30 a 11:30	+ 15 años
Fortalecimiento educativo	Lunes, martes, jueves y viernes	17:30 a 20:00	+ 14 años
Gimnasia mixta	Martes y jueves	17:00 a 18:00	+ 18 años
	Lunes, miércoles y viernes	08:45 a 9:30	
Gimnasia mixta *	Lunes, miércoles y viernes	20:00 a 21:00	+ 15 años
Grupo de Cesación de Tabaquismo	Viernes	10:00 a 12:00	
Musculación *	Lunes a viernes	16:00 a 21:00	+ 15 años
	Martes y jueves	8:00 a 12:00	
	Miércoles	11:00 a 14:00	
Talleres crianza para madres y sus familias	Jueves (cada 15 días)	17:30 a 19:30	
Talleres sobre embarazo y cuidado del niño/a	Jueves	14:30 a 16:00	
Teatro	Jueves	15:00 a 17:00	+ 30 años
Zumba *	Martes y jueves	20:00 a 21:00	+ 15 años

(\*) Actividades pagas con cuota baja.

## PERSONAS MAYORES

Talleres	Días	Horarios	Edades
Coro "Clave de pol"	Lunes	14:00 a 16:00	
Eternas Primaveras	Miércoles	15.00 a 17:00	
Activamente. Actividades para el envejecimiento activo	Martes	14:30 a 16:30	
Gimnasia mixta	Lunes, miércoles y viernes	9:30 a 11.00	+ 50 años
Grupo ODH Personas con obesidad, diabetes e hipertensión	Viernes	15:00 a 17:00	
Tai Chi	Miércoles y viernes	17:00 a 19:00	
Taller literario	Miércoles	14:00 a 16:00	

## TODO PÚBLICO

Talleres	Días	Horarios	Edades
Folclore	Jueves	19:00 a 20:00	+ 6 años
Hip Hop	Sábados	18:00 a 20:00	+ 6 años
Percusión	Jueves	19:00 a 21:00	+ 6 años
Préstamo de libros	Lunes a viernes	08:00 a 14:00	
		19:00 a 21:00	
Taller de comparsa	Sábados	17:00 a 19:00	+ 6 años

(\*) Actividades pagas con cuota baja.