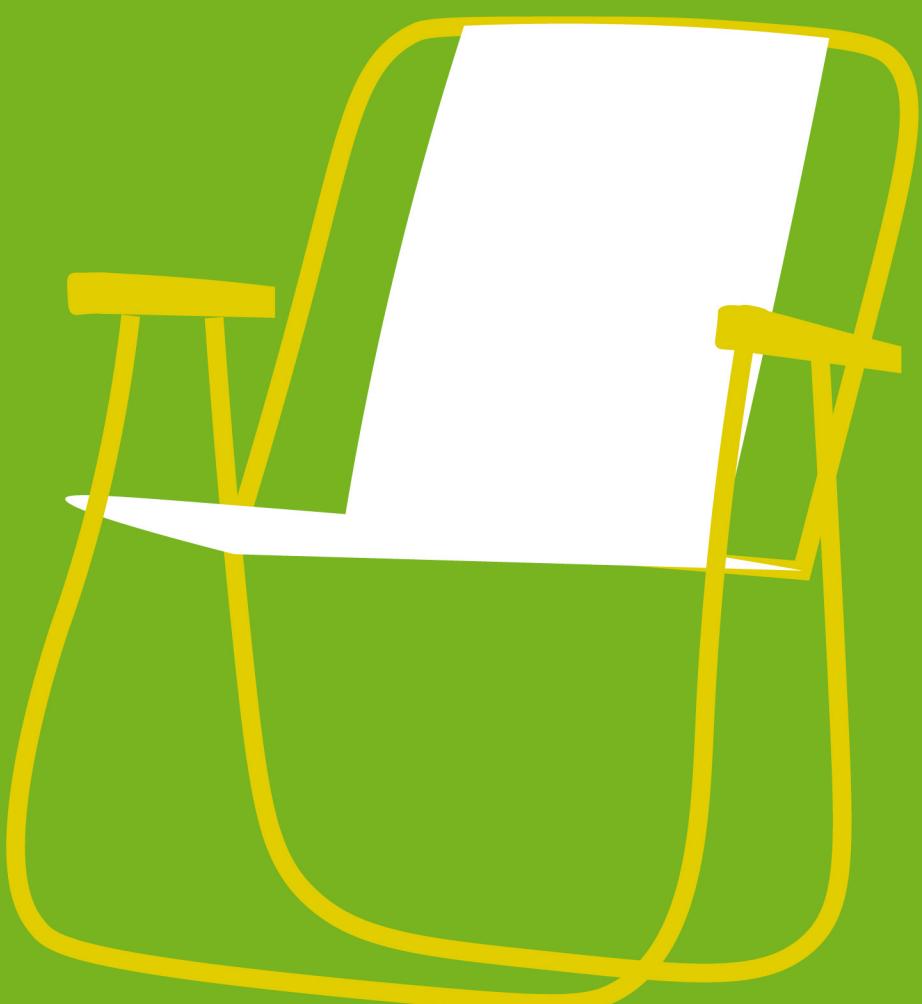




# VERANO EN SACUDE

## Grilla de actividades

Propuestas gratuitas





# Inscripciones

**A partir del 29 de diciembre**

**HORARIO:**

**Lunes a viernes de 9:00 a 19:30h**

**Sábados de 16:00 a 20:00h**

**Concurrir presencialmente al complejo con:**

- Cédula de identidad
- Carné de aptitud física o carné de salud

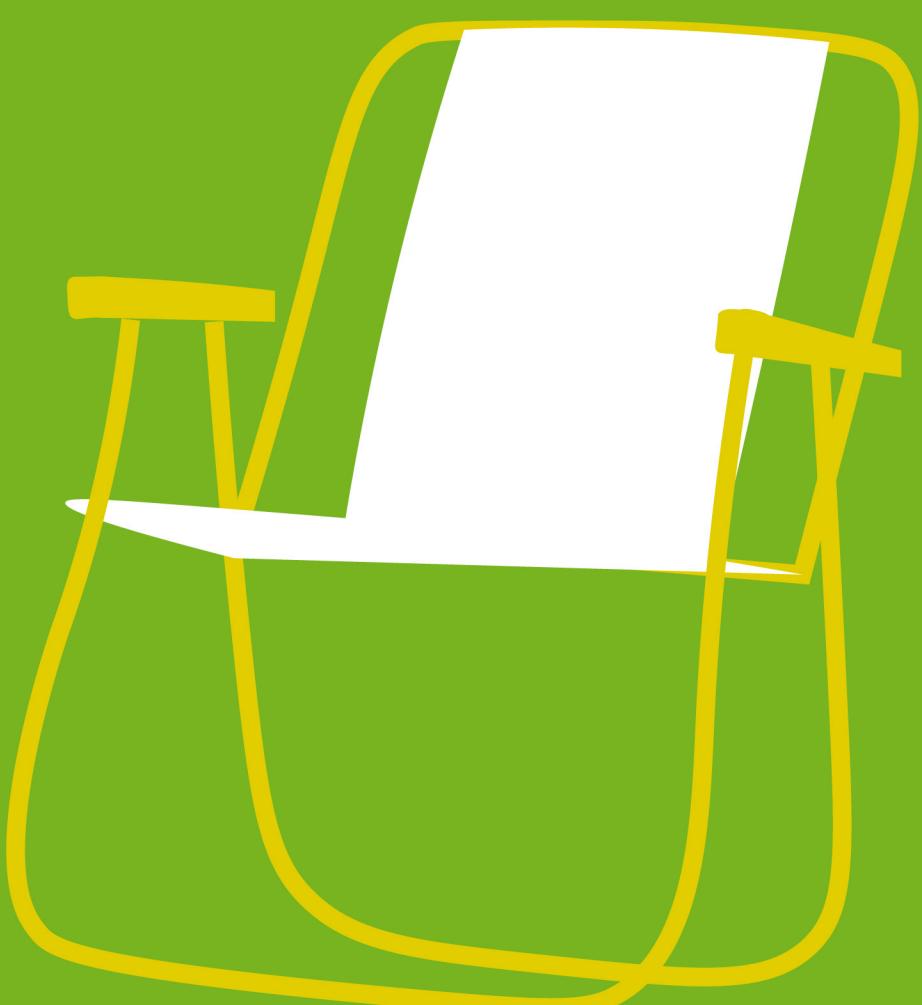
**La inscripción debe realizarla una persona mayor de edad.**

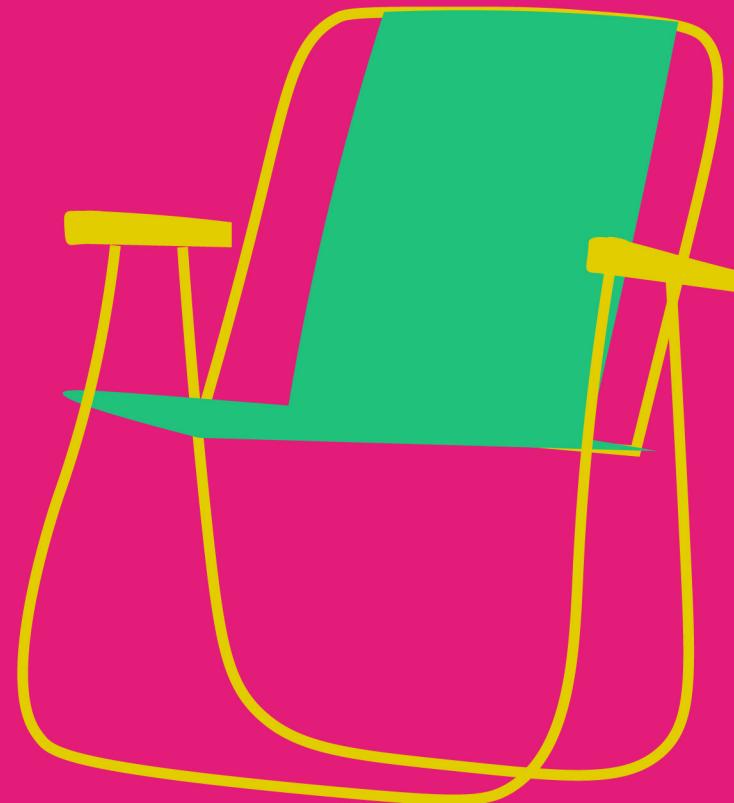
\*\* Para inscribirse a Piscina es necesario presentar fotocopia de ambos documentos.

**¡Importante!**

- Aunque hayas participado de las actividades anuales, para los talleres de verano se realiza una nueva inscripción.
- Los cupos son limitados.

\*Las actividades son gratuitas (salvo las que específicamente se indican como pagas)





# Actividades de verano

## Niños y niñas

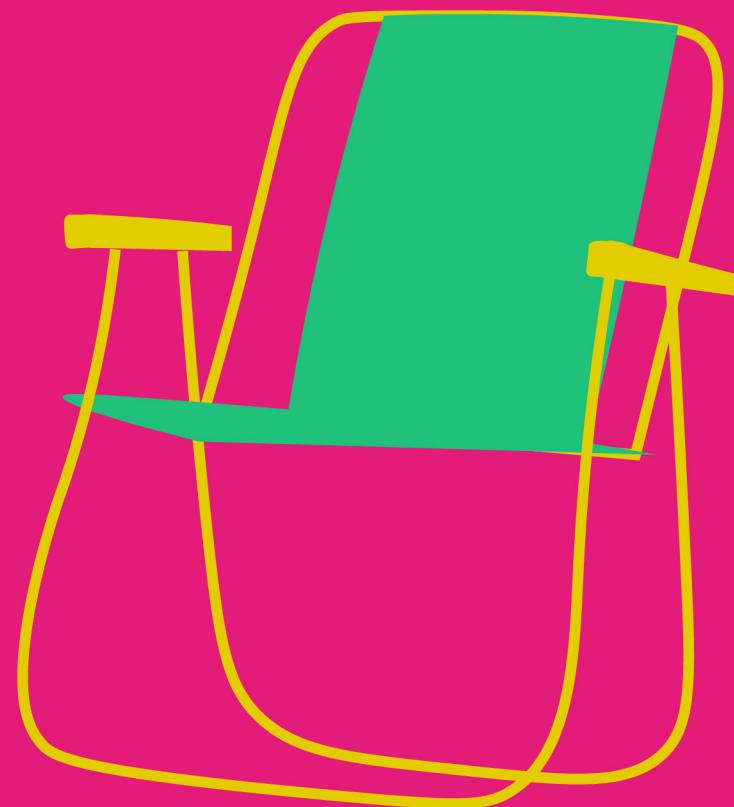
Grilla de actividades  
Propuestas gratuitas

Complejo SACUDE – Los Ángeles 5340



# Actividades para niños y niñas

Actividad	Días	Horario	Edades	Comienzo
Playa infancias (Grupo 1)	A confirmar	08:00 a 12:00 h	6 a 12 años	A confirmar
Playa infancias (Grupo 2)	A confirmar	08:00 a 12:00 h	6 a 12 años	A confirmar
Atletismo	Lunes y miércoles	09:00 a 10:00 h	6 a 10 años	7 de enero
Piscina**	Jueves	15:00 a 19:00 h	6 a 12 años	8 de enero
Fuera Siesta (actividades recreativas y artísticas)	Martes y jueves	15:30 a 17:00 h	6 a 12 años	8 de enero
Espacio Parque	Martes y jueves	17:15 a 18:45 h	6 a 12 años	8 de enero
Patín	Viernes	18:00 a 19:00 h	6 a 13 años	9 de enero



## Actividades para niños y niñas

Actividad	Días	Horario	Edades	Comienzo
Vóleibol	Miércoles	17:30 a 18.30 h	6 a 9 años	7 de enero
Vóleibol	Miércoles	18:40 a 19:40 h	10 a 12 años	7 de enero
Básquetbol	Lunes	17:30 a 18.30 h	6 a 9 años	12 de enero
Básquetbol	Lunes	18:40 a 19:40 h	10 a 12 años	12 de enero
Fútbol infancias	Miércoles	18:00 a 19:00 h	6 a 8 años	14 de enero
Fútbol infancias	Miércoles	19:00 a 20:00 h	9 a 12 años	14 de enero
Percusión	Jueves	17:30 a 18:30 h	6 a 12 años	8 de enero



# Actividades de verano

**Adolescentes,  
jóvenes y  
personas adultas**

Grilla de actividades  
Propuestas gratuitas

Complejo SACUDE – Los Ángeles 5340



# Actividades para adolescentes, jóvenes y personas adultas

Actividad	Días	Horario	Edades	Comienzo
Playa adolescentes (Grupo 3)	A confirmar	08:00 a 12:00 h	13 a 17 años	A confirmar
Atletismo	Lunes y miércoles	10:00 a 11:00 h	11 a 15 años	7 de enero
Piscina**	Martes	15:00 a 19:00 h	13 a 17 años	13 de enero
Verano adolescente (Salidas)	Miércoles	15:30 a 21:00 h	13 a 17 años	7 de enero
Fútbol adolescente	Lunes	17:30 a 18:30 h	13 a 15 años	12 de enero
Fútbol adolescente	Lunes	18:30 a 19:30 h	16 a 17 años	12 de enero
Bachata	Martes	17:30 a 18:30 h	+13 años	13 de enero
Salsa	Martes	18:30 a 19:30 h	+13 años	13 de enero
Percusión de candombe	Jueves	18:30 a 19:30h	+13 años	8 de enero



# Actividades para adolescentes, jóvenes y personas adultas

Actividad	Días	Horario	Edades	Comienzo
Vóleibol social	Martes	19:15 a 20:45 h	+ 13 años	13 de enero
Vóleibol social	Sábados	18:00 a 19:45 h	+13 años	10 de enero
Vóleibol avanzando (autogestionado)	Jueves	19:15 a 20:45 h	+ 13 años	8 de enero
Vóleibol femenino	Martes y jueves	17:30 a 19:00 h	+13 años	8 de enero
Básquetbol	Lunes y miércoles	19:50 a 20:50 h	+13 años	7 de enero
Encuentros multideportes	Viernes	17:00 a 21:00 h	+13 años	9 de enero
Contar historias (Literatura y derechos humanos)	Miércoles y viernes	17:30 a 19:00 h	+14 años	7 de enero
Básquetbol social mixto	Jueves	19:30 a 20:45 h	+ 13 años	8 de enero



# Actividades para adolescentes, jóvenes y personas adultas

Actividad	Días	Horario	Edades	Comienzo
Fútbol femenino	Martes y jueves	19:30 a 20:45 h	+ 16 años	8 de enero
Zumba *	Martes y jueves	20:00 a 21:00 h	+ 15 años	8 de enero
Entrenamiento funcional	Viernes	17:30 a 19:00 h	+16 años	9 de enero
Grupo de corredores y corredoras	Viernes	19:00 a 20:45 h	+16 años	9 de enero
Sala de musculación *	Lunes ( <i>Espacio exclusivo para mujeres</i> )	16:00 a 18:00 h	+15 años	5 de enero
	Lunes	18:00 a 21:00h		
	Martes a viernes	17:00 a 21:00 h		
Verano joven	Lunes	18:00 a 20:00	+18 años	12 de enero
Gimnasia mixta*	Lunes, miércoles y viernes	20:00 a 21:00 h	+15 años	3 de febrero

\*Actividad paga



# Actividades de verano

## Personas adultas y mayores

Grilla de actividades  
Propuestas gratuitas

Complejo SACUDE – Los Ángeles 5340



# Actividades para personas adultas y mayores

Actividad	Días	Horario	Edades	Comienzo
Gimnasia +18	Martes y jueves	08:15 a 09:15 h	18 a 59 años	8 de enero
Newcom (Baja intensidad)	Martes	10:45 a 11:45 h	+50 años	13 de enero
Newcom (Alta intensidad)	Jueves	10:45 a 11:45 h	+50 años	8 de enero
Newcom Social	Sábado	16:15 a 18:00 h	+50 años	10 de enero
Gimnasia + 60 (Grupo 1 Baja intensidad)	Martes	09:30 a 10:30 h	+60 años	13 de enero
Gimnasia + 60 (Grupo 2 Alta intensidad)	Jueves	09:30 a 10:30 h	+60 años	8 de enero
Activamente	Miércoles	09:30 a 11:00 h	+60 años	21 de enero