

PROGRÁMATE

¡Disfruta con Dance Home!

Lunes

Champeteando en casa con la CUL

Hora: 10:30 am - 11:30 am
4:30 pm - 5:30 pm

Bailoterapia

Hora: 6:30 pm - 7:30 pm

Martes

Entrenamiento con etnodanza

Hora: 10:30 am - 11:30 am
4:30 pm - 5:30 pm

Miércoles

Bailoterapia

Hora: 6:30 pm - 7:30 pm

Jueves

El juego como danza: la predanza en la educación infantil y juvenil

Hora: 10:30 am - 12:00 pm
2:00 pm - 3:30 pm

Momento para crear

Hora: 4:30 pm - 6:30 pm

Viernes

URBA DANCE, una forma de conocer nuevas culturas e idiomas

Hora: 2:00 pm - 3:30 pm

Sábados

Bailoterapia

Hora: 8:30 am - 9:30 am



PROGRÁMATE

¡Vive el Deporte!

Gimnasio en casa

Semana 1

Actividad: Ejercicios Funcionales

Días: Miércoles y viernes

Semana 2

Actividad 1: Core y espalda

Día: Miércoles

Actividad 2: Cardio

Día: Viernes

Semana 3

Actividad 1: Tren superior

Día: Miércoles

Actividad 2: Tren inferior

Día: Viernes

Semana 4

Actividad 1: Tren inferior

Día: Miércoles

Actividad 2: Tren superior

Día: Viernes



Hora de entrenamiento: 12:00 p.m. - 1:00 p.m.

PROGRÁMATE

Taekwondo

Semana 1

Actividad: Adaptación física nivel 1

Semana 2

Actividad: Adaptación física nivel 2

Semana 3

Actividad: Trabajo técnico nivel 1

Semana 4

Actividad: Trabajo técnico nivel 2

Horario de entrenamiento

Días: Lunes y miércoles

Hora: 7:00 p.m. - 8:00 p.m.



PROGRÁMATE

Defensa personal

Horario de entrenamiento

Día: Jueves

Hora: 12:00 p.m. - 1:00 p.m.



PROGRÁMATE

Karate - do

Karate principiante

Horario de entrenamiento

Días: Martes y Viernes

Hora: 4:00 p.m. - 5:00 p.m.

Karate para administrativos y docentes

Horario de entrenamiento

Días: Sábados

Hora: 12:00 p.m - 1:00 p.m.



PROGRÁMATE

Fútbol sala

Lunes

Hora: 6:30 p.m. - 7:30 p.m.

Miércoles

Hora: 5:00 p.m. - 7:00 p.m.

Sábados

Hora: 8:00 a.m. - 9:30 a.m.

