

HORARIO DE TALLERES DEPORTIVOS Y RECREATIVOS PARA ALUMNOS

Segundo Semestre 2017

CASA CENTRAL

SALA SUBSUELO

ACOND. FÍSICO

Lun: 17:30 a 18:30
Mar: 14:30 a 15:30
Mar: 15:30 a 16:30
Mie: 14:30 a 15:30
Mie: 18:30 a 19:30
Jue: 15:30 a 16:30

ZUMBA

Lun: 13:30 a 14:30
Mar: 13:30 a 14:30
Mie: 13:30 a 14:30
Jue: 13:30 a 14:30
Vie: 13:30 a 14:30

BANDAS SUSPENSIÓN

Lun: 12:30 a 13:30
Mie: 12:30 a 13:30
Jue: 12:30 a 13:30
Jue: 17:30 a 18:30

BAILE

Mie: 17:30 a 18:30
Jue: 16:30 a 17:30
Vie: 14:30 a 16:30

CROSSTRAINING

Mar: 16:30 a 17:30
Jue: 14:30 a 15:30

PILATES

Lun 14:30 a 15:30
Mie: 15:30 a 16:30
Mie: 16:30 a 17:30

YOGA

Mar: 17:30 a 18:30
Vie: 16:30 a 17:30

CAPOEIRA

Lun: 15:30 a 17:30
Sab: 14:00 a 16:30

GMSIO PUCV

VOLEIBOL

Mar: 12:00 a 13:00
Mie: 12:00 a 13:00

BÁSQUETBOL MIXTO

Mie: 11:00 a 12:00
Vie: 11:00 a 12:00

BÁSQUETBOL- V

Mar: 11:00 a 12:00
Jue: 11:00 a 12:00

MURO ESCALADA **

Mie: 10:15 a 11:45
Mie: 11:45 a 13:15
Jue: 18:00 a 19:30
Jue: 19:30 a 21:00

**Cupo limitado inscribirse
en DIDER

SALA DE MÁQUINAS

MUSCULACIÓN (pesas)

Lun: 14:30 a 17:30
Mar: 18:00 a 21:00
Mie: 15:30 a 18:30
Jue: 14:00 a 17:00
Vie: 14:30 a 16:30

SAUSALITO *

RUNNING

Mie: 18:00 a 20:00
Vie: 18:00 a 20:00

MURO ESCALADA **

Lun: 11:00 a 12:30
Lun: 12:30 a 14:00
Jue: 11:00 a 12:30
Jue: 12:30 a 14:00

**Cupo limitado inscribirse
en DIDER

* Estacionamientos del Gimnasio Esc. de EFI

JUDO D-V*

Lun: 18:00 a 19:00
Mie: 18:00 a 19:00
Vie: 18:00 a 19:00
*Av. Colon 2924, frente
Hospital Van Buren.

TENIS: Javiera Carrera (Valparaíso) y Estadio Español (Recreo), alumnos interesados solicitar cancha en oficinas DIDER.

Elige el Taller de tu preferencia y preséntate al profesor con tenuta deportiva en el horario y lugar programado.