

|  |  |   |  |
|--|--|---|--|
|  | <p><b>1° TALLER BRISAS DE NONGUEN</b></p> <p>Calle Central # 165, Población Puchacay<br/>Comenzamos el miércoles.<br/>La bienvenidas a nuestros alumnos, y saber cómo estuvieron las vacaciones y la salud de cada uno de ellos.<br/>- Se realiza calentamiento articular.<br/>- Ejercicios al compás de la música, de bajo impacto.<br/>- trabajo de elongación en silla, para terminar con nuestra clase.</p> <p><b>2° TALLER LOS LIRIOS</b></p> <p>Sede JJVV# 31 B Vegas de Nonguen, los Lirios</p> <p>- calentamiento articular<br/>- Gimnasia bajo impacto, en el cual se trabaja la coordinación, motricidad y equilibrio.<br/>- trabajo de elongación en silla, acompañado de ejercicios cognitivos y gimnasia cerebral (fortalecen y protegen las funciones cerebrales, ayudando a mejorar la capacidad de retener, almacenar información y mejora la concentración.)</p> <p><b>3° TALLER ALEGRIA DE VIVIR</b></p> <p>Pasaje 14, # 181 Villa Cap.<br/>Comenzamos el jueves</p> <p>- calentamiento articular<br/>- Gimnasia bajo impacto, en el cual se trabaja la coordinación, motricidad y equilibrio.<br/>- trabajo de elongación en silla, acompañado de ejercicios cognitivos y gimnasia cerebral (fortalecen y protegen las funciones cerebrales, ayudando a mejorar la capacidad de retener, almacenar información y mejora la concentración.)</p> <p><b>4° TALLER BRISAS DEL ANDALIEN</b></p> <p>Vicuña Mackenna # 2 población Bernardo O'Higgins</p> <p>- calentamiento articular<br/>- Gimnasia bajo impacto, en el cual se trabaja la coordinación, motricidad y equilibrio.<br/>- trabajo de elongación en silla, acompañado de ejercicios cognitivos y gimnasia cerebral (fortalecen y protegen las funciones cerebrales, ayudando a mejorar la capacidad de retener, almacenar información y mejora la concentración.)</p> <p><b>5° TALLER ETERNA JUVENTUD DE LOS FRESNOS.</b></p> <p>Capilla San Alberto Hurtado #1 Los Fresnos.</p> <p>- calentamiento articular<br/>- Gimnasia bajo impacto, en el cual se trabaja la coordinación, motricidad y equilibrio.<br/>- trabajo de elongación en silla, acompañado de ejercicios cognitivos y gimnasia cerebral (fortalecen y protegen las funciones cerebrales, ayudando a mejorar la capacidad de retener, almacenar información y mejora la concentración.)<br/>- Terminamos la actividad con juego lúdico (bingo)</p> <p><b>6° TALLER PASIÓN OTOÑAL</b></p> <p>Inés de Suárez #65 Collao</p> <p>- calentamiento articular<br/>- Gimnasia bajo impacto, en el cual se trabaja la coordinación, motricidad y equilibrio.<br/>- trabajo de elongación y tonificación muscular en colchonetas.</p> | <p>02/04/2025</p> <p>02/4/2025</p> <p>03/4/2025</p> <p>3/4/2025</p> <p>3/4/2025</p> <p>3/4/2025</p> | <p>14:45-15:45</p> <p>16:00-17:30</p> <p>9:00-10:30</p> <p>10:30-12:00</p> <p>15:30-17:30</p> <p>18:00-19:30</p> |
|--|--|---|--|

|  |   |          |             |
|--|---|----------|-------------|
|  | <p><b>1° TALLER BRISAS DE NONGUEN</b></p> <p>Calle Central # 165, Población Puchacay</p> <p>Comenzamos el miércoles.</p> <p>La bienvenidas a nuestros alumnos, y saber cómo estuvieron las vacaciones y la salud de cada uno de ellos.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se realiza calentamiento articular.</li> <li>- Ejercicios al compás de la música, de bajo impacto.</li> <li>- trabajo de elongación en silla, para terminar con nuestra clase.</li> </ul>   | 7/4/2025 | 14:45-15:45 |
|  | <p><b>2° TALLER LOS LIRIOS</b></p> <p>Sede JVV# 31 B Vegas de Nonguen, los Lirios</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- calentamiento articular</li> <li>- Gimnasia bajo impacto, en el cual se trabaja la coordinación, motricidad y equilibrio.</li> <li>- trabajo de elongación en silla, acompañado de ejercicios cognitivos y gimnasia cerebral (fortalecen y protegen las funciones cerebrales, ayudando a mejorar la capacidad de retener, almacenar información y mejora la concentración.)</li> </ul>                     | 7/4/2025 | 16:00-17:30 |
|  | <p><b>3° TALLER ALEGRIA DE VIVIR</b></p> <p>Pasaje 14, # 181 Villa Cap.</p> <p>Comenzamos el jueves</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- calentamiento articular</li> <li>- Gimnasia bajo impacto, en el cual se trabaja la coordinación, motricidad y equilibrio.</li> <li>- trabajo de elongación en silla, acompañado de ejercicios cognitivos y gimnasia cerebral (fortalecen y protegen las funciones cerebrales, ayudando a mejorar la capacidad de retener, almacenar información y mejora la concentración.)</li> </ul>   | 8/4/2025 | 9:00-10:30  |
|  | <p><b>4° TALLER BRISAS DEL ANDALIEN</b></p> <p>Vicuña Mackenna # 2 población Bernardo O'Higgins</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- calentamiento articular</li> <li>- Gimnasia bajo impacto, en el cual se trabaja la coordinación, motricidad y equilibrio.</li> <li>- trabajo de elongación en silla, acompañado de ejercicios cognitivos y gimnasia cerebral (fortalecen y protegen las funciones cerebrales, ayudando a mejorar la capacidad de retener, almacenar información y mejora la concentración.)</li> </ul>       | 8/4/2025 | 10:30-12:00 |
|  | <p><b>5° TALLER ETERNA JUVENTUD DE LOS FRESNOS.</b></p> <p>Capilla San Alberto Hurtado #1 Los Fresnos.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- calentamiento articular</li> <li>- Gimnasia bajo impacto, con implemento, (listón de plástico) en el cual se trabaja la coordinación, motricidad y equilibrio.</li> <li>- trabajo de elongación en silla, acompañado de ejercicios cognitivos y gimnasia cerebral (fortalecen y protegen las funciones cerebrales, ayudando a mejorar la capacidad de retener información.</li> </ul> | 8/4/2025 | 15:00-17:00 |
|  | <p><b>6° TALLER PASIÓN OTOÑAL</b></p> <p>Inés de Suárez #65 Collao</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- calentamiento articular</li> <li>- Gimnasia bajo impacto, en el cual se trabaja la coordinación, motricidad y equilibrio.</li> <li>- trabajo de elongación y tonificación muscular en colchonetas.</li> </ul>   | 8/4/2025 | 17:30-19:00 |

|  |   |           |             |
|--|---|-----------|-------------|
|  | <p>1° TALLER BRISAS DE NONGUEN</p> <p>Calle Central # 165, Población Puchacay<br/>Comenzamos el miércoles.<br/>La bienvenidas a nuestros alumnos, y saber cómo estuvieron las vacaciones y la salud de cada uno de ellos.<br/>- Se realiza calentamiento articular.<br/>- Ejercicios al compás de la música, de bajo impacto.<br/>- trabajo de elongación en silla, para terminar con nuestra clase.</p>  | 9/4/2025  | 14:45-15:45 |
|  | <p>2° TALLER LOS LIRIOS</p> <p>Sede JJVV# 31 B Vegas de Nonguen, los Lirios</p> <p>- calentamiento articular<br/>- Gimnasia bajo impacto, en el cual se trabaja la coordinación, motricidad y equilibrio.<br/>- trabajo de elongación en silla, acompañado de ejercicios cognitivos y gimnasia cerebral (fortalecen y protegen las funciones cerebrales, ayudando a mejorar la capacidad de retener, almacenar información y mejora la concentración.)</p>  | 9/4/2025  | 15:00-17:30 |
|  | <p>3° TALLER ALEGRIA DE VIVIR</p> <p>Pasaje 14, # 181 Villa Cap.<br/>Comenzamos el jueves</p> <p>- calentamiento articular<br/>- Gimnasia bajo impacto, en el cual se trabaja la coordinación, motricidad y equilibrio.<br/>- trabajo de elongación en silla, acompañado de ejercicios cognitivos y gimnasia cerebral (fortalecen y protegen las funciones cerebrales, ayudando a mejorar la capacidad de retener, almacenar información y mejora la concentración.)</p>  | 10/4/2025 | 9:00-10:30  |
|  | <p>4° TALLER BRISAS DEL ANDALIEN</p> <p>Vicuña Mackenna # 2 población Bernardo O'Higgins</p> <p>- calentamiento articular<br/>- Gimnasia bajo impacto, en el cual se trabaja la coordinación, motricidad y equilibrio.<br/>- trabajo de elongación en silla, acompañado de ejercicios cognitivos y gimnasia cerebral (fortalecen y protegen las funciones cerebrales, ayudando a mejorar la capacidad de retener, almacenar información y mejora la concentración.)</p>   | 10/4/2025 | 10.30-12:00 |
|  | <p>5° TALLER ETERNA JUVENTUD DE LOS FRESNOS.</p> <p>Capilla San Alberto Hurtado #1 Los Fresnos.</p> <p>- calentamiento articular<br/>- Gimnasia bajo impacto, en el cual se trabaja la coordinación, motricidad y equilibrio.<br/>- trabajo de elongación en silla, acompañado de ejercicios cognitivos y gimnasia cerebral (fortalecen y protegen las funciones cerebrales, ayudando a mejorar la capacidad de retener, almacenar información y mejora la concentración.)<br/>- Terminamos la actividad con juego lúdico (bingo)</p> | 10/4/2025 | 15:30-17:30 |
|  | <p>6° TALLER PASIÓN OTOÑAL</p> <p>Inés de Suárez #65 Collao</p> <p>- calentamiento articular<br/>- Gimnasia bajo impacto, en el cual se trabaja la coordinación, motricidad y equilibrio.<br/>- trabajo de elongación y tonificación muscular en colchonetas.</p>   | 10/4/2025 | 18:00-19:30 |

|  |  |           |             |
|--|--|-----------|-------------|
|  | <p>1° TALLER BRISAS DE NONGUEN</p> <p>Calle Central # 165, Población Puchacay<br/>Comenzamos el miércoles.<br/>La bienvenidas a nuestros alumnos, y saber cómo estuvieron las vacaciones y la salud de cada uno de ellos.<br/>- Se realiza calentamiento articular.<br/>- Ejercicios al compás de la música, de bajo impacto.<br/>- trabajo de elongación en silla, para terminar con nuestra clase.</p>   | 14/4/2025 | 14:45-15:45 |
|  | <p>2° TALLER LOS LIRIOS</p> <p>Sede JVV# 31 B Vegas de Nonguen, los Lirios</p> <p>- calentamiento articular<br/>- Gimnasia bajo impacto, en el cual se trabaja la coordinación, motricidad y equilibrio.<br/>- trabajo de elongación en silla, acompañado de ejercicios cognitivos y gimnasia cerebral (fortalecen y protegen las funciones cerebrales, ayudando a mejorar la capacidad de retener, almacenar información y mejora la concentración.)</p>                      | 14/4/2025 | 16:00-17:30 |
|  | <p>3° TALLER ALEGRIA DE VIVIR</p> <p>Pasaje 14, # 181 Villa Cap.<br/>Comenzamos el jueves</p> <p>- calentamiento articular<br/>- Gimnasia bajo impacto, en el cual se trabaja la coordinación, motricidad y equilibrio.<br/>- trabajo de elongación en silla, acompañado de ejercicios cognitivos y gimnasia cerebral (fortalecen y protegen las funciones cerebrales, ayudando a mejorar la capacidad de retener, almacenar información y mejora la concentración.)</p>       | 15/4/2025 | 9:00-10:30  |
|  | <p>4° TALLER BRISAS DEL ANDALIEN</p> <p>Vicuña Mackenna # 2 población Bernardo O'Higgins</p> <p>- calentamiento articular<br/>- Gimnasia bajo impacto, en el cual se trabaja la coordinación, motricidad y equilibrio.<br/>- trabajo de elongación en silla, acompañado de ejercicios cognitivos y gimnasia cerebral (fortalecen y protegen las funciones cerebrales, ayudando a mejorar la capacidad de retener, almacenar información y mejora la concentración.)</p>        | 15/4/2025 | 10:30-12:00 |
|  | <p>5° TALLER ETERNA JUVENTUD DE LOS FRESNOS.</p> <p>Capilla San Alberto Hurtado #1 Los Fresnos.</p> <p>- calentamiento articular<br/>- Gimnasia bajo impacto, en el cual se trabaja la coordinación, motricidad y equilibrio.<br/>- trabajo de elongación en silla, acompañado de ejercicios cognitivos y gimnasia cerebral (fortalecen y protegen las funciones cerebrales, ayudando a mejorar la capacidad de retener, almacenar información y mejora la concentración.)</p> | 15/4/2025 | 16:00-17:30 |
|  | <p>6° TALLER PASIÓN OTOÑAL</p> <p>Inés de Suárez #65 Collao</p> <p>Saludo y bienvenida<br/>- calentamiento articular<br/>- Gimnasia bajo impacto, en el cual se trabaja la coordinación, motricidad y equilibrio.<br/>- trabajo de elongación y tonificación muscular en colchonetas.</p>  | 15/4/2025 | 17:30-19:00 |

|  |   |           |             |
|--|---|-----------|-------------|
|  | <p>1° TALLER BRISAS DE NONGUEN</p> <p>Calle Central # 165, Población Puchacay<br/>Comenzamos el miércoles.<br/>La bienvenidas a nuestros alumnos, y saber cómo estuvieron las vacaciones y la salud de cada uno de ellos.<br/>- Se realiza calentamiento articular.<br/>- Ejercicios al compás de la música, de bajo impacto.<br/>- trabajo de elongación en silla, para terminar con nuestra clase.</p>  | 16/4/2025 | 14:45-15:45 |
|  | <p>2° TALLER LOS LIRIOS</p> <p>Sede JJVV# 31 B Vegas de Nonguen, los Lirios</p> <p>- calentamiento articular<br/>- Gimnasia bajo impacto, en el cual se trabaja la coordinación, motricidad y equilibrio.<br/>- trabajo de elongación en silla, acompañado de ejercicios cognitivos y gimnasia cerebral (fortalecen y protegen las funciones cerebrales, ayudando a mejorar la capacidad de retener, almacenar información y mejora la concentración.)</p>  | 16/4/2025 | 16:00-17:30 |
|  | <p>3° TALLER ALEGRIA DE VIVIR</p> <p>Pasaje 14, # 181 Villa Cap.<br/>Comenzamos el jueves</p> <p>- calentamiento articular<br/>- Gimnasia bajo impacto, en el cual se trabaja la coordinación, motricidad y equilibrio.<br/>- trabajo de elongación en silla, acompañado de ejercicios cognitivos y gimnasia cerebral (fortalecen y protegen las funciones cerebrales, ayudando a mejorar la capacidad de retener, almacenar información y mejora la concentración.)</p>  | 17/4/2025 | 9 00-10:30  |
|  | <p>4° TALLER BRISAS DEL ANDALIEN</p> <p>Vicuña Mackenna # 2 población Bernardo O'Higgins</p> <p>- calentamiento articular<br/>- Gimnasia bajo impacto, en el cual se trabaja la coordinación, motricidad y equilibrio.<br/>- trabajo de elongación en silla, acompañado de ejercicios cognitivos y gimnasia cerebral (fortalecen y protegen las funciones cerebrales, ayudando a mejorar la capacidad de retener, almacenar información y mejora la concentración.)</p>   | 17/4/2025 | 10:30-12:00 |
|  | <p>5° TALLER ETERNA JUVENTUD DE LOS FRESNOS.</p> <p>Capilla San Alberto Hurtado #1 Los Fresnos.</p> <p>- calentamiento articular<br/>- Gimnasia bajo impacto, en el cual se trabaja la coordinación, motricidad y equilibrio.<br/>- trabajo de elongación en silla, acompañado de ejercicios cognitivos y gimnasia cerebral (fortalecen y protegen las funciones cerebrales, ayudando a mejorar la capacidad de retener, almacenar información y mejora la concentración.)<br/>- Terminamos la actividad con juego lúdico (bingo)</p> | 17/4/2025 | 15:30-17:30 |
|  | <p>6° TALLER PASIÓN OTOÑAL</p> <p>Inés de Suárez #65 Collao</p> <p>Saludo y bienvenida<br/>- calentamiento articular<br/>- Gimnasia bajo impacto, en el cual se trabaja la coordinación, motricidad y equilibrio.<br/>- trabajo de elongación y tonificación muscular en colchonetas.</p>   | 17/4/2025 | 18:00-19:30 |
|  | <p>1° TALLER BRISAS DE NONGUEN</p> <p>Calle Central # 165, Población Puchacay<br/>Comenzamos el miércoles.</p>  | 21/4/2025 | 14:45-15:45 |

|  |   |           |             |
|--|---|-----------|-------------|
|  | <p>La bienvenidas a nuestros alumnos, y saber cómo estuvieron las vacaciones y la salud de cada uno de ellos.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se realiza calentamiento articular.</li> <li>- Ejercicios al compás de la música, de bajo impacto.</li> <li>- trabajo de elongación en silla, para terminar con nuestra clase.</li> </ul> <p>2° TALLER LOS LIRIOS</p> <p>Sede JJVV# 31 B Vegas de Nonguen, los Lirios</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- calentamiento articular</li> <li>- Gimnasia bajo impacto, en el cual se trabaja la coordinación, motricidad y equilibrio.</li> <li>- trabajo de elongación en silla, acompañado de ejercicios cognitivos y gimnasia cerebral (fortalecen y protegen las funciones cerebrales, ayudando a mejorar la capacidad de retener, almacenar información y mejora la concentración.)</li> </ul>  | 21/4/2025 | 16:00-17:30 |
|  | <p>3° TALLER ALEGRÍA DE VIVIR</p> <p>Pasaje 14, # 181 Villa Cap.</p> <p>Comenzamos el jueves</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- calentamiento articular</li> <li>- Gimnasia bajo impacto, en el cual se trabaja la coordinación, motricidad y equilibrio.</li> <li>- trabajo de elongación en silla, acompañado de ejercicios cognitivos y gimnasia cerebral (fortalecen y protegen las funciones cerebrales, ayudando a mejorar la capacidad de retener, almacenar información y mejora la concentración.)</li> </ul> <p>4° TALLER BRISAS DEL ANDALIEN</p> <p>Vicuña Mackenna # 2 población Bernardo O'Higgins</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- calentamiento articular</li> <li>- Gimnasia bajo impacto, en el cual se trabaja la coordinación, motricidad y equilibrio.</li> <li>- trabajo de elongación en silla, acompañado de ejercicios cognitivos y gimnasia cerebral (fortalecen y protegen las funciones cerebrales, ayudando a mejorar la capacidad de retener, almacenar información y mejora la concentración.)</li> </ul> <p>5° TALLER ETERNA JUVENTUD DE LOS FRESNOS.</p> <p>Capilla San Alberto Hurtado #1 Los Fresnos.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- calentamiento articular</li> <li>- Gimnasia bajo impacto, en el cual se trabaja la coordinación, motricidad y equilibrio.</li> <li>- trabajo de elongación en silla, acompañado de ejercicios cognitivos y gimnasia cerebral (fortalecen y protegen las funciones cerebrales, ayudando a mejorar la capacidad de retener, almacenar información y mejora la concentración.)</li> </ul> <p>6° TALLER PASIÓN OTOÑAL</p> <p>Inés de Suárez #65 Collao</p> <p>Saludo y bienvenida</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- calentamiento articular</li> <li>- Gimnasia bajo impacto, en el cual se trabaja la coordinación, motricidad y equilibrio.</li> <li>- trabajo de elongación y tonificación muscular en colchonetas.</li> </ul> | 22/4/2025 | 9 00-10:30  |
|  |   | 22/4/2025 | 10:30-12:00 |
|  |   | 22/4/2025 | 16:00-17:00 |
|  |   | 22/4/2025 | 17:30-19:00 |
|  | <p>1° TALLER BRISAS DE NONGUEN</p> <p>Calle Central # 165, Población Puchacay</p> <p>Comenzamos el miércoles.</p> <p>La bienvenidas a nuestros alumnos, y saber cómo estuvieron las vacaciones y la salud de cada uno de ellos.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se realiza calentamiento articular.</li> <li>- Ejercicios al compás de la música, de bajo impacto.</li> <li>- trabajo de elongación en silla, para terminar con nuestra clase.</li> </ul>  | 23/4/2025 | 14:45-15:45 |

|   |  |           |             |
|---|--|-----------|-------------|
| <p>2° TALLER LOS LIRIOS</p> <p>Sede JVV# 31 B Vegas de Nonguen, los Lirios</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- calentamiento articular</li> <li>- Gimnasia bajo impacto, en el cual se trabaja la coordinación, motricidad y equilibrio.</li> <li>- trabajo de elongación en silla, acompañado de ejercicios cognitivos y gimnasia cerebral (fortalecen y protegen las funciones cerebrales, ayudando a mejorar la capacidad de retener, almacenar información y mejora la concentración.)</li> </ul>  |  | 23/4/2025 | 16:00-17:30 |
| <p>3° TALLER ALEGRIA DE VIVIR</p> <p>Pasaje 14, # 181 Villa Cap.</p> <p>Comenzamos el jueves</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- calentamiento articular</li> <li>- Gimnasia bajo impacto, en el cual se trabaja la coordinación, motricidad y equilibrio.</li> <li>- trabajo de elongación en silla, acompañado de ejercicios cognitivos y gimnasia cerebral (fortalecen y protegen las funciones cerebrales, ayudando a mejorar la capacidad de retener, almacenar información y mejora la concentración.)</li> </ul>  |  | 24/4/2025 | 9:00-10:30  |
| <p>4° TALLER BRISAS DEL ANDALIEN</p> <p>Vicuña Mackenna # 2 población Bernardo O'Higgins</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- calentamiento articular</li> <li>- Gimnasia bajo impacto, en el cual se trabaja la coordinación, motricidad y equilibrio.</li> <li>- trabajo de elongación en silla, acompañado de ejercicios cognitivos y gimnasia cerebral (fortalecen y protegen las funciones cerebrales, ayudando a mejorar la capacidad de retener, almacenar información y mejora la concentración.)</li> </ul>  |  | 24/4/2025 | 10:30-12:00 |
| <p>5° TALLER ETERNA JUVENTUD DE LOS FRESNOS.</p> <p>Capilla San Alberto Hurtado #1 Los Fresnos.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- calentamiento articular</li> <li>- Gimnasia bajo impacto, en el cual se trabaja la coordinación, motricidad y equilibrio.</li> <li>- trabajo de elongación en silla, acompañado de ejercicios cognitivos y gimnasia cerebral (fortalecen y protegen las funciones cerebrales, ayudando a mejorar la capacidad de retener, almacenar información y mejora la concentración.)</li> <li>- Terminamos la actividad con juego lúdico (bingo)</li> </ul> |  | 24/4/2025 | 15:30-17:30 |
| <p>6° TALLER PASIÓN OTOÑAL</p> <p>Inés de Suárez #65 Collao</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- calentamiento articular</li> <li>- Gimnasia bajo impacto, en el cual se trabaja la coordinación, motricidad y equilibrio.</li> <li>- trabajo de elongación y tonificación muscular en colchonetas.</li> </ul>  |  | 24/4/2025 | 18:00-19:30 |
| <p>1° TALLER BRISAS DE NONGUEN</p> <p>Calle Central # 165, Población Puchacay</p> <p>Comenzamos el miércoles.</p> <p>La bienvenidas a nuestros alumnos, y saber cómo estuvieron las vacaciones y la salud de cada uno de ellos.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se realiza calentamiento articular.</li> <li>- Ejercicios al compás de la música, de bajo impacto.</li> <li>- trabajo de elongación en silla, para terminar con nuestra clase.</li> </ul>  |  | 28/4/2025 | 14:45-15:45 |

|  |  |           |             |
|--|--|-----------|-------------|
|  | <p>2° TALLER LOS LIRIOS</p> <p>Sede JVV# 31 B Vegas de Nonguen, los Lirios</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- calentamiento articular</li> <li>- Gimnasia bajo impacto, en el cual se trabaja la coordinación, motricidad y equilibrio.</li> <li>- trabajo de elongación en silla, acompañado de ejercicios cognitivos y gimnasia cerebral (fortalecen y protegen las funciones cerebrales, ayudando a mejorar la capacidad de retener, almacenar información y mejora la concentración.)</li> </ul> <p>Total, de horas 64 horas</p> <p>Participación en actividades</p> <p>6/4/2025 Celebración del día nacional del deporte, en el parque Ecuador (10:30- 11:30am)</p> <p>11/4/2025 Lanzamientos de talleres de la casa del adulto mayor, en el parque Ecuador. (11:00-13:00 horas)</p> <p>Participaron los talleres: Alegría de vivir, Brisas del Andalien, Pasión otoñal, Eterna juventud de los Fresnos, Brisas de Nonguén y Los Lirios</p> | 28/4/2025 | 16:00-17:30 |
|--|--|-----------|-------------|

|  |   |   |
|--|---|---|
| <br><b>Jessie Landahur Monsalves</b><br><b>PRESTADOR DE SERVICIOS</b> | <br><br><b>CECILIA SOTO RIQUELME</b><br><b>SUBDIRECTORA DE SERVICIOS SOCIALES,</b><br><b>PARTICIPACIÓN CIUDADANA Y</b><br><b>DERECHOS HUMANOS</b> | <br><b>FRANCISCO URRUTIA OLIVARES</b><br><b>COORDINADOR</b><br><b>OFICINA DE ADULTO MAYOR</b><br> |
|--|---|---|