

## PROGRAMA DE GIMNASIA PREVENTIVA

Consiste en clases donde se prescriben Ejercicios Físicos adaptados a las Personas Mayores buscando alcanzar un estado de bienestar general e independencia física.

Se dictan en la gran mayoría de los centros y polideportivos, 2 estímulos semanales, más un estímulo (optativo) de gimnasia en el agua.

## REQUISITOS

El adulto mayor debe llenar una **ficha médica** con su médico cabecera, dicha ficha contiene datos que le proporcionarán la información necesaria al profesor para poder adecuar los ejercicios físicos que realiza el participante.

## LUGARES, DÍAS Y HORARIOS

### LUGAR Y DIRECCIÓN

“CAPeM” CENTRO DE ACTIVIDADES PARA PERSONAS MAYORES | Derqui y Mármol

### DÍAS Y HORARIOS

Lunes y miércoles | 18 a 20h  
Martes y jueves | 8:30 a 12:30h

### CENTROS DE JUBILADOS

CENTRO SAN BERNARDO   R. Saenz Peña 1350	Lunes y miércoles   8:30 a 10:30h y 15:30 a 18:30h
CENTRO 9 DE ABRIL   Joaquín V. González 1982	Martes y jueves   9 a 12h
CENTRO VIVIR EN PLENITUD   Gutierrez 935	Lunes y miércoles   8:30 a 9:30h
CENTRO NACE UNA ESTRELLA   Terrada 1502	Lunes y viernes   8:30 a 11:30h
CENTRO ROSAS DE OTOÑO   Chuquisaca 610	Martes y viernes 9:15 a 10:15h
CENTRO SUEÑOS DE LA 3ra EDAD   Groussac 1298, B° Sardi	Martes y jueves 11 a 12h
CENTRO EL TRÉBOL   Ushuaia y Vélez Sarsfield, B° La Gloria	Lunes   15:15 a 16:15h Miércoles   9:15 a 10:15h
CENTRO TERESITA OTERO   Polideportivo N° 6, B° Chile	Martes y jueves   9 a 10h
CENTRO CLOTILDA JACARANDÁ   Poli N° 3, Padre Jorge Contreras	Martes y jueves 9 a 10h
CENTRO 3º JUVENTUD   Lautaro 2862	Martes y jueves   10:30h a 11:30h
CENTRO GLORIA A LA VIDA   Salvador Arias 1575	Lunes y miércoles   8:30 a 9:30h
CENTRO SONRISAS OTOÑALES   Poli 2 C.E.C, Juncal y Río Gallegos	Lunes y Miercoles  11 a 12h
CENTRO CORAZONES UNIDOS   Lavalle 1356	Lunes y miércoles   9:30 a 10:30h
CENTRO 29 DE ENERO   Morales 1710	Lunes y viernes   8:30 a 9:30h Miércoles y viernes   11 a 12h

<b>CENTRO ETERNA JUVENTUD</b>   Cacheuta y Amperes	Lunes y miércoles   9 a 10h y 11 a 12h
<b>CENTRO HONRAR LA VIDA</b>   Laprida 1567	Lunes y miércoles   9:30 a 10:30h   17:30 a 18:30h
<b>CENTRO JUBILADOS Y PENSIONADOS DE GODOY CRUZ</b>   Perito Moreno 814	Lunes y miércoles   9:30 a 10:30h
<b>CENTRO 2º JUVENTUD</b>   Mza M Casa 3, Bº Huarpes 2	Lunes   16:30 a 17:30h Miércoles   10:30 a 11:30h
<b>CENTRO GENERACIÓN TRAPICHE</b>   Italia 1355	Martes y jueves   11 a 12h
<b>CENTRO GRANDES DE CORAZÓN</b>   Portugal 1285	Martes y Jueves   9:30 a 10:30h
<b>CENTRO DÍAS FELICES</b>   Alberti 973, Bº Metalúrgico	Martes y jueves   8:30hs a 9:30h
<b>CENTRO LAS ORQUÍDEAS</b>   Félix Frías 51, Bº Flor de Cuyo	Martes y jueves   8 a 9:30h

## POLIDEPORTIVOS MUNICIPALES

<b>POLI Nº 2 C.E.C</b>   Juncal y Río Gallegos	Lunes y Miercoles 9:15 a 10:15h y 10:30 a 11:30h
<b>POLI Nº 5 ESTANZUELA</b>   Presidente Arturo Illia y Lorenzo Soler	Martes y viernes   8 a 9h
<b>POLI Nº 3 PADRE JORGE CONTRERAS</b>   Velez Sarfield y Bahia Aguirre	Lunes   14 a 15h Miércoles   8 a 9h

## UNIONES VECINALES

<b>UNIÓN VECINAL SUPE</b>   Talcahuano 4000	Martes y jueves   9 a 10h
<b>GRAN MZA FOECYT</b>   Salón del EIC. Dr Salvador Civit y Punilla	Miércoles y viernes   9:30 a 10:30h

## ACTIVIDADES AL AIRE LIBRE | PARQUES

<b>PARQUE DE LOS NIÑOS</b>   Talcahuano y Av. Las Tipas	Sabados 9:00 a 12:00h
<b>ESPACIO VERDE MENOTTI PESCARMONA</b>   Balcarce 25	Lunes y miércoles   11 a 12h
<b>PARQUE ESTACIÓN BENEGAS</b>   Avenida del Trabajo 12	Lunes y Viernes   10 a 12:30h
<b>PARQUE SAN VICENTE</b>   Ing. Cipolletti frente a la UCA <i>En los meses de Mayo a Septiembre la Clase se desarrolla en el SkatePark</i>	Martes y jueves 9:30 a 10:30h



# Actividades lúdicas, recreativas y deportivas *para personas mayores*



Permite generar espacios de práctica deportiva y recreativa de juegos o deportes orientados a personas mayores, tanto en la faz recreativa como en la competitiva. Además, ofrecen ámbitos de intercambio social que, usando a los juegos como motivo, promuevan la convivencia con personas mayores del departamento y externos.

## REQUISITOS

- Certificado de aptitud médica actualizado (para los que hacen Gimnasia Preventiva)
- Actividades sin costo alguno y sujeto a cupos.
- Inscripción con el profesor y/o tallerista, el día y horario donde se desarrolla la actividad.

## LUGARES, DÍAS Y HORARIOS



### TEJO

<b>CaPeM CENTRO DE ACTIVIDADES PARA PERSONAS MAYORES</b>   Derqui y Mármol	Martes y jueves   17 a 20h Sábados   9 a 12h
<b>CENTRO GLORIA A LA VIDA</b>   Salvador Arias 1575	Lunes, miércoles y viernes   15:30 a 18:30h
<b>CENTRO ETERNA JUVENTUD</b>   Cacheuta y Amperes	Lunes y jueves   16 a 19h
<b>CENTRO CLOTILDE JACARANDA</b>   Polideportivo N°3	Martes y jueves   10:30 a 11:30h
<b>CENTRO 29 DE ENERO</b>   Morales 1710	Consultar en los respectivos centros
<b>CENTRO NACE UNA ESTRELLA</b>   Terrada 1502	
<b>CENTRO SEGUNDA JUVENTUD</b>   B. Huarpes II - Mza M Casa 3	
<b>CENTRO ROSAS DE OTOÑO</b>   Chuquisaca 610	

### NEWCOM +60

<b>POLI N° 7 NICOLINO LOCCE</b> Chapadmalal y Punta Mogotes   B° Sarmiento	Martes y jueves 10 a 12:30h
---	-----------------------------

### TALLER DE FOLKLORE

<b>CENTRO VIVIR EN PLENITUD</b> Gutiérrez 935	Lunes 17 a 19h
<b>CENTRO LAS ORQUÍDEAS</b> Félix Frías 51   B° Flor de Cuyo	Jueves 17 a 19h
<b>CENTRO CORAZONES UNIDOS</b> Lavalle 1356	Viernes 17 a 19h
<b>CENTRO SAN BERNARDO</b> R. Sáez Peña 1350	Viernes 11 a 12:30h
<b>CENTRO 3ERA JUVENTUD</b> Lautaro 2862	Jueves 9 a 10:30h
<b>LOS GRANDES DE CORAZÓN</b> Lautaro 2862	Jueves 10:30 a 12h
<b>CaPeM CENTRO DE ACTIVIDADES PARA PERSONAS MAYORES</b>   Derqui y Mármol	Lunes 15 a 16h Miércoles 11 a 12h Miércoles 16:00 a 19h

## PADDEL

**CANCHA DE PADDEL SOCIAL**  
Italia y El Nihuil - San Vicente

Martes y jueves 9 a 12h

## TRUCO

**CaPeM CENTRO DE ACTIVIDADES PARA PERSONAS MAYORES** | Derqui y Mármol

Lunes y jueves 17:30 a 19:30h

## TENIS DE MESA

**CaPeM CENTRO DE ACTIVIDADES PARA PERSONAS MAYORES** | Derqui y Mármol

Lunes y jueves 18 a 20h

## PILATES

**CaPeM CENTRO DE ACTIVIDADES PARA PERSONAS MAYORES** | Derqui y Mármol

Miércoles y viernes 8:30 a 9:30h

**GIMNASIO TERAPÉUTICO**  
Ala Norte Hiper Libertad

Martes y jueves 14 a 16h

## SAPO

**CaPeM CENTRO DE ACTIVIDADES PARA PERSONAS MAYORES** | Derqui y Mármol

Martes y jueves 18 a 20h

## YOGA

**CaPeM CENTRO DE ACTIVIDADES PARA PERSONAS MAYORES** | Derqui y Mármol

Lunes y miércoles 8:30 a 10h  
Martes 11 a 12:30h

**CENTRO GLORIA A LA VIDA**  
Salvador Arias 1575

Martes y Jueves 8:30 a 10h

**CENTRO CORAZONES UNIDOS**  
Lavalle 1356

Lunes y jueves 11 a 12:30h

**CENTRO GENERACIÓN TRAPICHE**  
Italia 1355

Miércoles y viernes 11 a 12:30h

**GIMNASIO TERAPÉUTICO**  
Ala Norte Hiper Libertad

Martes, jueves y viernes 16 a 18h

## ESTIMULACIÓN COGNITIVA

**CaPeM CENTRO DE ACTIVIDADES PARA PERSONAS MAYORES** | Derqui y Mármol

Viernes 9 a 10h y 10 a 11h

## PREVENCIÓN DE SARCOPENIA

**GIMNASIO TERAPÉUTICO**  
Ala Norte Hiper Libertad

Lunes y miércoles 18 a 20h

