

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, dos estímulos semanales, más un estímulo (optativo) de gimnasia en el agua.

REQUISITOS

El adulto mayor debe llenar una **ficha médica** con su médico de 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

Martes y jueves | 8:30 a 12:30h
Miércoles y viernes | 18 a 21h

CENTROS DE JUBILADOS

CENTRO SAN BERNARDO R. Saenz Peña 1350	Lunes y miércoles 10 a 12h y 15 a 17h
CENTRO 9 DE ABRIL Joaquín V. González 1982	Martes y jueves 9:30 a 11:30h
CENTRO VIVIR EN PLENITUD Gutierrez 935	Lunes y miércoles 8:30 a 9:30h
CENTRO NACE UNA ESTRELLA Terrada 1502	Lunes y miércoles 8:30 a 10:30h
CENTRO ROSAS DE OTOÑO Chuquisaca 610	Martes y viernes 9:15 a 10:15h
CENTRO SUEÑOS DE LA 3ra EDAD Groussac 1298, B° Sardi	Miércoles y viernes 17:30 a 18:30h
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 CLOTILDE JACARANDÁ Poli N° 3, Padre Jorge Contreras	Miércoles y viernes 8 a 9h
CENTRO TIEMPO PRESENTE Calle 7 colores, B° Covimet	Martes y jueves 10:30 a 11:30h
CENTRO 3° JUVENTUD Lautaro 2862	Martes y jueves 10:30h a 11h
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	Martes y jueves 11 a 12h
CENTRO CORAZONES UNIDOS Lavalle 1356	Lunes y miércoles 9:30 a 10:30h

CENTRO GRACIAS A LA VIDA Menotti Pescarmona	Martes y jueves 10 a 12h
CENTRO ETERNA JUVENTUD Cacheuta y Amperes	Lunes y miércoles 9 a 10h y 11:30 a 12:30h
CENTRO HONRAR LA VIDA Laprida 1567	Lunes y miércoles 9:30 a 10:30h 17:30 a 18:30h
CENTRO JUBILADOS Y PENSIONADOS DE GODOY CRUZ Perito Moreno 814	Lunes y miércoles 9:30 a 10:30h
CENTRO 2º JUVENTUD Mza M Casa 3, Bº Huarpes 2	Lunes 16:30 a 17:30h Miércoles 10:30 a 11:30h
CENTRO 29 DE ENERO Morales 1710	Miércoles y viernes 11 a 12h
CENTRO GRANDES DE CORAZÓN Bº Soeva, Las Orquídeas 1010	Martes y jueves 9 a 10h
CENTRO DÍAS FELICES Alberti 973, Bº Metalúrgico	Martes y viernes 8:30h a 9:30h
CENTRO LAS ORQUÍDEAS Félix Frías 51, Bº Flor de Cuyo	Martes y jueves 8 a 9:30h

POLIDEPORTIVOS MUNICIPALES

POLI Nº 2 C.E.C Juncal y Río Gallegos	Miércoles y viernes 9:15 a 10:15h y 10:30 a 11:30h
POLI Nº 5 ESTANZUELA Presidente Arturo Illia y Lorenzo Soler	Martes y viernes 8 a 9h
POLI Nº 3 PADRE JORGE CONTRERAS Vélez Sarsfield y Bahía Aguirre	Lunes 14 a 15h Miércoles 8 a 9h

UNIONES VECINALES

UNIÓN VECINAL SUPE Talcahuano 4000	Martes y jueves 9 a 10h
GRAN MZA FOECYT Salón del EIC. Dr Salvador Civit y Punilla	Miércoles y viernes 9:30 a 10:30h
JARDÍN MATERNAL PUENTECITOS Mesopotamia y Encon	Lunes y miércoles 17:30 a 18:30h
UNIÓN VECINAL Bº LA ESTANZUELA	Miércoles y viernes 15:30 a 17h

ACTIVIDADES AL AIRE LIBRE | PARQUES

PARQUE DE LAS HORMIGAS Manuel Pedraza y Lateral Acc. Sur	Lunes, miércoles y viernes 9:30 a 10:30h
ESPACIO VERDE MENOTTI PESCARMONA Balcarce 25	Lunes y miércoles 10:30 a 12h
PARQUE ESTACIÓN BENEGAS Avenida del Trabajo 12	Lunes y miércoles 11 a 12:30h
PARQUE SAN VICENTE Ing. Cipolletti frente a la UCA <i>En los meses de Mayo a Septiembre las clases se desarrollan en el SkatePark</i>	Martes y jueves 11:30 a 12:30h

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, ofrece 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

CaPeM CENTRO DE ACTIVIDADES PARA PERSONAS MAYORES | Derqui y Mármol

Lunes, martes, miércoles y jueves | 16 a 19h

CENTRO GLORIA A LA VIDA | Salvador Arias 1575

Jueves | 9:30 a 11:30h

CENTRO ROSAS DE OTOÑO |

Martes | 9:30 a 11:30h

CENTRO 9 DE ABRIL | Joaquín V. González 1982

CENTRO NACE UNA ESTRELLA | Terrada 1502

CENTRO ETERNA JUVENTUD | Cacheuta y Amperes

CENTRO 2DA JUVENTUD | Mza M Casa 3, B° Huarpes

Consultar en los respectivos centros

NEWCOM +60

POLI N° 7 NICOLINO LOCICHE

Chapadmalal y Punta Mogotes | B° Sarmiento

Martes y jueves 10 a 12:30h

POLI N° 3 PADRE JORGE CONTRERAS

Rawson y Vélez Sarsfield | B° La Gloria

Lunes, miércoles y viernes 10:45 a 12h

FÚTBOL +55

CANCHAS MENDOZA FÚTBOL

Parque Malharro de Torres | Primitivo de la Reta 630

Viernes 9 a 11h

TALLER DE FOLKLORE

CENTRO VIVIR EN PLENITUD

Gutiérrez 935

Lunes 17 a 19h

CENTRO LAS ORQUÍDEAS

Félix Frías 51 | B° Flor de Cuyo

Jueves 17 a 19h

CENTRO CORAZONES UNIDOS

Lavalle 1356

Martes 17 a 19h

CENTRO SAN BERNARDO

R. Sáez Peña 1350

Jueves 11 a 12:30h

CENTRO 3ERA JUVENTUD

Lautaro 2862

Jueves 9 a 10:30h

ESTIMULACIÓN COGNITIVA

CENTRO TIEMPO PRESENTE

Calle 7 colores | B° Covimet

Martes 15:30 a 17h

CAPeM

Derqui y Mármol

Miércoles 8 a 10h y 10 a 12h

PROGRAMA DE PREVENCIÓN DE LA SARCOPENIA

GIMNASIO TERAPÉUTICO DEL HIPERLIBERTAD

Joaquín V. González 450

Lunes y miércoles 18 a 20h

OTRAS ACTIVIDADES EN CAPEM | DERQUI Y MÁRMOL

TEATRO Lunes 17 a 19h

CORO Martes 16:30 a 18:30h

TALLER DE PINTURA, RECICLADO Y ARTESANÍAS Miércoles 10 a 12h

AJEDREZ Martes 16 a 18h

SAPO Martes y jueves 16 a 19h

TRUCO Miércoles 17 a 20h

TENIS DE MESA Martes y jueves 18 a 20h

FOLKLORE

Inicial Lunes 15 a 16:30h

Intermedio y avanzado Miércoles 16:30 a 19h

TALLERES ARTICULADOS CON EL HOSPITAL LENCINAS

TEATRO
POLI SOCIAL Y DEPORTIVO N°2 CEC
CENTRO DE JUBILADOS SONRISAS OTOÑALES
Río Gallegos y Juncal Viernes 10 a 11h

GIMNASIA
ESPACIO VERDE LUIS MENOTTI PESCARMONA
Balcarce 25 Martes 11 a 12h

ESTIMULACIÓN COGNITIVA
ESTACIÓN DE LOS DERECHOS DE LA NIÑEZ
Av. del Trabajo y San Martín Sur Lunes 11 a 12h



Valores que **nos unen.**

 godoycruz.gob.ar



**GODOY
CRUZ**