

CRONOGRAMA DE
Gerontología

Actividades



Disfruta con
el **programa**

Vidactiva



Bienestar



Deporte



Esparcimiento



Gerontología
Comfamiliar
RISARALDA

Enero Sede Pereira +

Salón Auditorio Gerontología - Jornada Día

HORA	LUNES (22,29)	MARTES (16,23,30)	MIÉRCOLES (17,24,31)	JUEVES (18,25)	VIERNES (19,26)
8:00 A.M	Gimnasia	Gimnasia	Gimnasia	Gimnasia	Gimnasia
9:00 A.M	Rumbaterapia	Gimnasia	Gimnasia	Rumbaterapia	Gimnasia
10:00 A.M	Estiramiento Funcional	Rumbaterapia	Rumbaterapia		Rumbaterapia
11:00 A.M	Relajación	Recreate	Estiramiento Funcional		Recreate

Salón Auditorio Gerontología - Jornada Tarde

HORA	LUNES (22,29)	MARTES (16,23,30)	MIÉRCOLES (17,24,31)	JUEVES (18,25)	VIERNES (19,26)
2:00 P.M	Gimnasia	Rumbaterapia	Rumbaterapia	Cardiobox	Rumbaterapia
3:00 P.M	Pilates	Estiramiento Funcional	Pilates	Estiramiento Funcional	Estiramiento Funcional
4:00 P.M		Musicoterapia		Musicoterapia	
5:00 P.M		Musicoterapia		Musicoterapia	







Estás
lleno de
Vida

Salón Insonoro Gerontología			
HORA	MARTES (16,23,30)	MIÉRCOLES (17,24,31)	VIERNES (19,26)
8:00 A.M	Gimnasia	Gimnasia	Gimnasia
9:00 A.M	Gimnasia	Gimnasia	Gimnasia

Estás
lleno de
Vida

Salón Lúdico Gerontología - Jornada Día					
HORA	LUNES (22,29)	MARTES (16,23,30)	MIÉRCOLES (17,24,31)	JUEVES (18,25)	VIERNES (19,26)
9:00 A.M	Mente Activa	Mente Activa	Mente Activa		Mente activa
10:00 A.M	Recreate	Mente Activa	Mente Activa	Mente Activa	Mente Activa
11:00 A.M		Dibujo	Dibujo	Caricatura	Arteterapia

Saló Lúdico Gerontología - Jornada Tarde					
HORA	LUNES (22,29)	MARTES (16,23,30)	MIÉRCOLES (17,24,31)	JUEVES (18,25)	VIERNES (19,26)
2:00 P.M	Mente Activa	Manualidades	Dibujo	Caricatura	Recreate
3:00 P.M		Manualidades	Dibujo	Costurero	Recreate

Salón #3 - Jornada Día			
HORA	MARTES (16,23,30)	MIÉRCOLES (17,24,31)	VIERNES (19,26)
10:00 A.M	Mente Activa	Mente Activa	Mente Activa

Acuaterapia - Parque Consotá	
HORA	JUEVES (18,25)
8:00 A.M	Acuaterapia
9:00 A.M	Acuaterapia





Club Dorado Dosquebradas

Salón Social y Piscina

HORA	MARTES (16,23,30)	JUEVES (18,25)	VIERNES (19,26)
7:00 A.M	Gimnasia	Acuafitnes	Gimnasia
8:00 A.M	Gimnasia	Acuafitnes	Gimnasia
9:00 A.M	Gimnasia	Gimnasia	Acuafitnes
2:00 P.M	Gimnasia	Acuafitnes	Gimnasia



Club Dorado Quinchia

Sede Integral

HORA	LUNES (29)	MARTES (16,23,30)	MIÉRCOLES (24,31)	JUEVES (18,25)
7:00 A.M	Gimnasia	Gimnasia	Gimnasia	Gimnasia
8:30 A.M	Gimnasia	Gimnasia	Gimnasia	Gimnasia
8:30 A.M	Gimnasia	Gimnasia	Gimnasia	Gimnasia
10:00 A.M	Gimnasia	Gimnasia	Gimnasia	Gimnasia

Club Dorado Santa Rosa

Terraza y Salón 4 piso

HORA	MARTES (16,23,30)	JUEVES (18,25)
2:00 P.M	Gimnasia	Gimnasia
3:00 P.M	Estimulación Cognitiva	Estimulación Cognitiva
4:00 P.M	Manualidades	Manualidades



**Estás
lleno de
Vida**

Realiza el pago e inscripción:
De manera presencial o por el portal

Informes:
Gerontología, Calle 22 # 4 - 27
PBX 606 3135600 Ext. 2508 – 2509

Horarios de atención:
8:00 a. m. a 12:00 m.
y de 1:00 p. m. a 5:00 p. m.
De lunes a viernes

¡Contáctanos para brindarte más **información!**



**Gerontología
Comfamiliar**
RISARALDA

