



PROGRAMA

“Deporte y Recreación San Miguel 2024”



Teléfonos: 226789109-226789199  
Correo electrónico: [deportes@sanmiguel.cl](mailto:deportes@sanmiguel.cl)

## Protocolo de participación en talleres deportivos municipales 2024

- Los talleres municipales son gratuitos.
- Para inscribirte, solo debes llegar al taller de tu interés el día y hora de la clase.
- Los participantes por taller/clase dependen de la capacidad de la sala o espacio habilitado.
- Se dispondrán cupos hasta que la capacidad del taller se encuentre completa.
- Cada profesor(a) evaluará la capacidad del lugar, de tal forma que permita el desarrollo técnico de la actividad y la ventilación.
- Se dispondrá de un máximo de 10 minutos de espera para el ingreso e inicio de la clase.
- El control de asistencia y la entrega de datos del participante es obligatorio.
- Cada participante, al momento de inscribirse en la lista de asistencia acepta las normativas del programa y declara tener salud compatible con la actividad a realizar.
- En el caso de menores de edad, el apoderado(a) que lo representa es responsable del cuidado personal y deberá autorizar la participación en el taller mediante un consentimiento informado al momento de inscribirse (una vez).
- La edad sugerida para menores de edad es desde los seis años.

**¡Ven y participa!**

\* La programación podría presentar cambios por fuerza mayor

## BAILE ENTRETENIDO

SEDE/lugar	DIRECCION	L	M	M	J	V	S	D
Frontis Municipalidad	Gran Avenida N°3918							10.30-12.00
Gimnasio Olimpico Municipal(IND)	Monja Alférez N° 3975	9.00-10.00		9.00-10.00		9.00-10.00		
Gimnasio Olimpico Municipal(IND)	Monja Alférez N° 3975		9.00-10.30		9.00-10.30			
Centro comercial Espacio Urbano(IND)	Gran Avenida N°6150	10.30-11.30		10.30-11.30		10.30-11.30		
Centro comercial Espacio Urbano	Gran Avenida N°6150							10.30-12.00
Centro comercial Espacio Urbano	Gran Avenida N°6150	19.00-20.00			19.00-20.00			
Unidad vecinal N°26	Chiloe N° 2669		19.30-20.30		19.30-20.30			
Unidad vecinal N°49	Ipiranga N° 5720		19.30-20.30		19.30-20.30			
Unidad vecinal N°50	Leon Prado N° 577		19.00-20.00		19.00-20.00			
Unidad vecinal N°17 B	Calle escuela N°6322	19.30-20.30				19.30-20.30		
Unidad vecinal N° 19	Pasaje dos N°5407			19.00-20.00				
Unidad vecinal N° 51	Llico N° 773		19.00-20.00					
Liceo Politecnico San Luis	Gran Avenida N°5941	19.30-21,00		19.30-21,00				
Gimnasio Brasilia	Varas Mena/Porto Alegre	20.00-21.00		20.00-21.00				
Plaza K8	Carlos Edwards (psje 8-psje K)		19.30-20.30		19.30-20.30			
Unidad vecinal N°48	Merced N°6148		19.00-20.00		19.00-20.00			

## YOGA

SEDE/lugar	DIRECCION	L	M	M	J	V	S	D
Jardines Municipalidad	Gran Avenida N°3918							10.30-12.00
Gimnasio Olimpico Municipal (IND)	Monja Alférez N° 3975	9.00-10.00		9.00-10.00		9.00-10.00		
Gimnasio Olimpico Municipal	Monja Alférez N° 3975		10,30 - 11.30		10,30 - 11.30			
Gimnasio Olimpico Municipal	Monja Alférez N° 3975		20,00-21,00		20,00-21,00			
Casa de las mujeres	Alvarez de Toledo N° 833			19,30-20,30				
Gimnasio Brasilia	Varas Mena/Porto Alegre	19,30-20,30				19,30-20,30		
Cancha sede vecinal Villa San Miguel	Pasaje 2 N°5407	19,00-20,00						
Centro Comunitario Gabriel Mistral	Teresa Vial N° 1290		19,30-20,30					
Unidad vecinal N°17 A	Calle escuela N°6322			19,00-20,00				
Unidad vecinal N°49	Ipiranga N° 5720				18,00-19,00			
Centro comercial Espacio Urbano	Gran Avenida N°6150					09,30-10,30		
Centro comercial Espacio Urbano	Gran Avenida N°6150							11,00-12,00
Unidad vecinal N°17 B/Capilla	Octava avenida N° 1617	20.30-21.30			20.00-21.00			

## TAICHI

SEDE/lugar	DIRECCION	L	M	M	J	V	S	D
Jardines Municipalidad	Gran Avenida N°3918		17,30-18,30				11,30-12,30	
Centro comercial Espacio Urbano	Gran Avenida N°6150		11,30-12,30		11,30-12,30			

## GAP

SEDE/lugar	DIRECCION	L	M	M	J	V	S	D
Casa de las mujeres	Alvarez de Toledo N° 833	19,00-20,00						
Gimnasio Olimpico Municipal	Monja Alférez N° 3975	10,00-11,00		10,00-11,00				
Gimnasio Olimpico Municipal	Monja Alférez N° 3975		19,30-20,30		19,30-20,30			
Centro comercial Espacio Urbano	Gran Avenida N°6150							10,30-12,00

## PILATES

SEDE/lugar	DIRECCION	L	M	M	J	V	S	D
Centro comercial Espacio Urbano	Gran Avenida N°6150		10,00-11,00		10,00-11,00			
Gimnasio Olimpico Municipal (IND)	Monja Alférez N° 3975	10,30-11,30		10,30-11,30		10,30-11,30		
Gimnasio Olimpico Municipal	Monja Alférez N° 3975		18,30-19,30		18,30-19,30			
Centro Comunitario Gabriel Mistral	Teresa Vial N° 1290		19,00-20,00		19,00-20,00			
Universidad de Valparaíso	Brigadier de la Cruz N° 1050	09,00-10,00		09,00-10,00				

## ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

SEDE/lugar	DIRECCION	L	M	M	J	V	S	D
Frontis Municipalidad	Gran Avenida N°3918							10,30-12,00
Gimnasio Olimpico Municipal (IND)	Monja Alférez N° 3975	8,30-10,00		8,30-10,00				
Gimnasio Olimpico Municipal	Monja Alférez N° 3975		19,30-21,00		19,30-21,00	19,00-20,30		
Liceo Politecnico San Luis	Gran Avenida N°5941	19,30-21,00		19,30-21,00				

## SALA DE MAQUINAS

SEDE/lugar	DIRECCION	L	M	M	J	V	S	D
Gimnasio Olimpico Municipal	Monja Alférez N° 3975	10,00-13,00		10,00-13,00	10,00-13,00			
Gimnasio Olimpico Municipal	Monja Alférez N° 3975	18,00-21,00		18,00-21,00	18,00-21,00			

## DEFENSA PERSONAL

	SEDE/lugar	DIRECCION	L	M	M	J	V	S	D
Defensa personal jovenes damas y varones	Gimnasio Olimpico Municipal	Monja Alférez N° 3975					18,00-19,30		
Defensa personal mujeres	Gimnasio Olimpico Municipal	Monja Alférez N° 3975					19,30-21,00		

## DEPORTES DE RAQUETA

	SEDE/lugar	DIRECCION	L	M	M	J	V	S	D
Tenis jovenes y adultos	Canchas tenis GOM	Jose Joaquin Prieto N° 4040	18,30-20,30				18,30-20,30		
Tenis de mesa jovenes, aficionados	Gimnasio Olimpico Municipal	Monja Alférez N° 3975						17,00-19,00	

## DEPORTES COLECTIVOS

	SEDE/lugar	DIRECCION	L	M	M	J	V	S	D
Voleibol recreativo adultos damas y varones	Universidad de Valparaiso	Brigadier de la Cruz N° 1050					18.30-20.00		
Futsal mujeres formativo iniciación	Cancha Madeco	San Nicolas N°681				19,00-21,00		11,00-13,00	

## PUNTO CICLISTAS

	SEDE/lugar	DIRECCION	L	M	M	J	V	S	D
Orientación técnica gratuita para mantención y buen uso de la bicicleta	Gimnasio Olimpico Municipal	Monja Alférez N° 3975	18,00-20,00						10,00-12,00