



ACTIVIDADES MONTEVIDEO EN VERANO

MONTEVIDEO FITNESS

Esta actividad se realiza sábados y domingos en las siguientes playas y horarios:

Santa Catalina, desde las 17

Ramírez, desde las 17

Malvín, desde las 17

Del Cerro, desde las 18

Pocitos, desde las 18

Verde, desde las 18

ESCUELA DE MAR OESTE

Canotaje (12 a 17 años)

Lunes y viernes de 16 a 20

Punta Yeguas

Entrenamiento funcional y natación para avanzados (12 a 18 años)

Lunes y viernes de 16 a 20

Pajas Blancas

Las inscripciones son el mismo lugar donde se desarrollan las disciplinas deportivas.

PROGRAMA DE ATENCIÓN A PERSONAS CON DISCAPACIDAD

Actividades físicas, deportivas y recreativas para personas con discapacidad

Inscripciones presenciales

PLAYA POCITOS

Actividades: lunes de 9.30 a 11 y de martes a sábados de 8 a 11

Inscripciones: martes a viernes de 8.15 a 9.30

PLAYA MALVÍN

Actividades: lunes de 9.30 a 11 y de martes a sábados de 8 a 11

Inscripciones: martes a viernes de 8.15 a 9.30

PLAYA RAMÍREZ

Actividades: lunes de 9.30 a 11 y de martes a sábados de 8 a 11

Inscripciones: martes a viernes de 8.15 a 9.30

PLAYA VERDE

Las actividades se realizarán de martes a viernes de 8 a 11 h

El inicio de actividades en esta playa aún está a confirmar.

PLAYA CERRO

Actividades se realizan de martes a sábado de 8 a 11

Inscripciones: martes a viernes de 8.15 a 9.30

SURF INCLUSIVO (PLAYA BRAVA)

Las actividades se realizarán de martes a viernes de 8 a 12

Las inscripciones deben realizarse en este sitio web.

PISCINA CLUB TABARÉ (PARA NIÑOS)

Las actividades se realizarán de martes a viernes de 8 a 11

Las inscripciones se realizarán durante los primeros quince días del mes de enero, los días sábado de 8 a 9.

PROGRAMA PARA ADULTOS MAYORES

Actividades de gimnasia y recreación gratuitas para personas de más de 60 años.

Cronograma de actividades:

Hora 8.00

- » Parque Rivera (Cedel Carrasco, Benito Cuñarro esq. Av. Bolivia s/n): lunes, miércoles y viernes.
- » Villa García (Daniel García Acevedo entre Helios y Selene): martes y jueves.
- » Jardín Botánico (entrada por Luis A. de Herrera 4553): lunes, miércoles y viernes.
- » Facultad de Agronomía (Av. Garzón 780 y Av. Millán): martes y jueves.
- » Cancha del Tigre (camino Tomkinson y Las Pitás): martes, jueves y sábado.
- » Plaza Líber Seregni (Eduardo Víctor Haedo y Joaquín Requena): lunes, miércoles y viernes.
- » Plaza de Deportes N° 1 (Juan Lindolfo Cuestas y Washington): lunes, miércoles y viernes.

Hora 16.00

- » Velódromo: lunes, miércoles y viernes. Av. Ramón Venzano 3471 y Ricaldoni.
- » Plaza Simón Bolívar: martes y jueves. Quesada y Gualaguay.
- » Plaza del Salvador: martes y jueves. Prof. Clemente Estable y Alicante.

Inscripciones presenciales

ACTIVIDADES EN PLAYAS

Hora 8.00

- » Malvín (Rambla y 18 de Diciembre): lunes, miércoles y viernes.
- » Buceo (Rambla y Asturias): martes, jueves y sábados.
- » Pocitos (Rambla y Buxareo): lunes, miércoles y viernes.
- » Ramírez (Rambla y Sarmiento): martes, jueves y sábados.
- » Cerro (playa grande frente al parque): martes, jueves y sábados.
- » Santa Catalina (parque Punta Yeguas): lunes, miércoles y viernes.
- » Playa Verde (rambla y Líbano): martes, jueves y sábado.

ESCUELAS DEPORTIVAS

PLAYA	ACTIVIDAD	DÍA	HORA
Pajas Blancas	Triatlón	Lunes y jueves	8 a 12
	Natación	Miércoles y sábados	8 a 12
Punta Yeguas	Atletismo	Martes y Viernes	16 a 20
	Handball	Miércoles y Sábados	16 a 20
Santa Catalina	Canotaje	Lunes a sábados	8 a 12
F. Nacional	Natación	Lunes a jueves	8 a 12
	Canotaje	Miércoles y sábados	8 a 12
Cerro	Canotaje	Lunes, martes, jueves y viernes	8 a 12
	Handball	Martes y viernes	16 a 20
	Voleibol	Miércoles y sábados	16 a 20
	Rugby	Jueves y domingos	16 a 20
Ramírez	Canotaje	Lunes a sábados	8 a 12
	Triatlón	Martes y viernes	8 a 12
	Voleibol	Jueves y domingos	16 a 20
	Natación	Lunes, miércoles, jueves y sábados	8 a 12
	Stand up	Martes y viernes	8 a 12
Pocitos	Natación	Lunes, miércoles y viernes (solo enero)	9 a 10.30
	Rugby	Miércoles y sábados	16 a 20
	Handball	Jueves y domingos	16 a 20
Buceo	Triatlón	Miércoles y sábados	8 a 12
	Voleibol	Martes y viernes	16 a 20
Malvín	Rugby	Martes y viernes	16 a 20
	Atletismo	Miércoles y sábados	16 a 20
Brava/Honda	Stand up	Lunes, miércoles, jueves y sábados	8 a 12
Ingleses	Waterpolo	Martes y jueves (a confirmar 20/1)	9 a 11
Verde	Canotaje	Lunes a sábados	8 a 12
	Atletismo	Jueves y domingos	16 a 20

MÓDULOS DE RECREACIÓN

- » PAJAS BLANCAS 16 a 20 h
- » PUNTA YEGUAS 16 a 20 h
- » SANTA CATALINA 16 a 20 h
- » CERRO 16 a 20 h
- » RAMÍREZ 16 a 20 h
- » POCITOS 16 a 20 h
- » BUCEO 16 a 20 h
- » MALVÍN 16 a 20 h
- » VERDE 16 a 20 h