



# 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