

ACTIVIDADES GRATUITAS

CALENDARIO MENSUAL
MARZO

A·PRÉNDETE
EN FUNDIDORA 

TODOS LOS

ACTIVIDAD GRATUITA

LUNES

16, 23 y 30 de marzo

**TALLER
DE PINTURA**
6:00 P.M.



Recuerda traer: acuarelas,
pinceles, papel opalina
y un vaso reusable para agua.
Coach: @eliezer_blanco1

**MEDITACIÓN
GUIADA**
7:30 P.M.



Recuerda traer: tapete para
yoga, usar ropa cómoda
e hidratación.
Coach: @athan.garper

**CARDIO
DANCE**
8:00 P.M.



Recuerda traer: ropa cómoda
e hidratación
Coach: @rpcoachmty

La ubicación dentro del parque se compartirá el día del curso
en nuestras historias.

TODOS LOS

ACTIVIDAD GRATUITA

MARTES

17, 24 y 31 de marzo

**VINYASA
YOGA**

6:30 P.M.



Recuerda traer: **tapete para yoga, ropa cómoda e hidratación.**

Coach: **@sukhayogamar**

La ubicación dentro del parque se compartirá el día del curso en nuestras historias.

TODOS LOS

ACTIVIDAD GRATUITA

MIÉRCOLES

18 y 25 de marzo

**IMPROVISACIÓN
TEATRAL**
6:00 P.M.

Recuerda traer: **ropa cómoda
e hidratación.**

Coach: @improregia



**LENGUA
DE SEÑAS**
7:00 P.M.



Coach: @lore.barajas

**CARDIO
DANCE**
8:00 P.M.



Recuerda traer: **ropa cómoda
e hidratación.**

Coach: @rpcoachmty

La ubicación dentro del parque se compartirá el día del curso
en nuestras historias.

TODOS LOS

ACTIVIDAD GRATUITA

JUEVES

19 y 26 de marzo

FOTOGRAFÍA CON CELULAR 6:00 P.M.



Recuerda traer: tu celular con batería al 100% y tener espacio libre de almacenamiento, ropa cómoda, tenis o calzado para caminar e hidratación

ESCRITURA CREATIVA 7:00 P.M.



Recuerda traer: un cuaderno de raya o cuadrícula tamaño profesional, pluma azul o negra y celular (opcional)

La ubicación dentro del parque se compartirá el día del curso en nuestras historias.

TODOS LOS

ACTIVIDAD GRATUITA

VIERNES

20 y 27 de marzo

VINYASA YOGA

6:30 P.M.



Recuerda traer: tapete para yoga,
ropa cómoda e hidratación

Coach: @sukhayogamar

MEDITACIÓN GUIADA

7:30 P.M.



Recuerda traer: tapete para yoga,
ropa cómoda e hidratación.

Coach: @athan.garper

DEFENSA PERSONAL

8:00 P.M.



Recuerda traer: ropa cómoda
e hidratación

Coach: @Shifu_naceanceno

La ubicación dentro del parque se compartirá el día del curso
en nuestras historias.