



# AGENDA MAYO

#YO ME MUEVO EN CASA

 @limaserpar



MUNICIPALIDAD DE  
**LIMA**



**En vivo**

- **Clase de Hip hop**  
Viernes 1 / 5 p.m.
- **Clase de Karate**  
Lunes 4 / 4 p.m.
- **Clase de percusión**  
Martes 5 / 5 p.m.
- **Entrenamiento - Rutina para quemar grasa**  
Miércoles 6 / 10 a.m.
- **Clase de caporales 1**  
Viernes 8 / 5 p.m.
- ♥ **Salsa en pareja**  
Viernes 8 / 6 p.m.
- **Clase de ballet**  
Sábado 9 / 10 a.m.
- **Cuentacuentos**  
Sábado 9 / 5 p.m.





**En vivo**



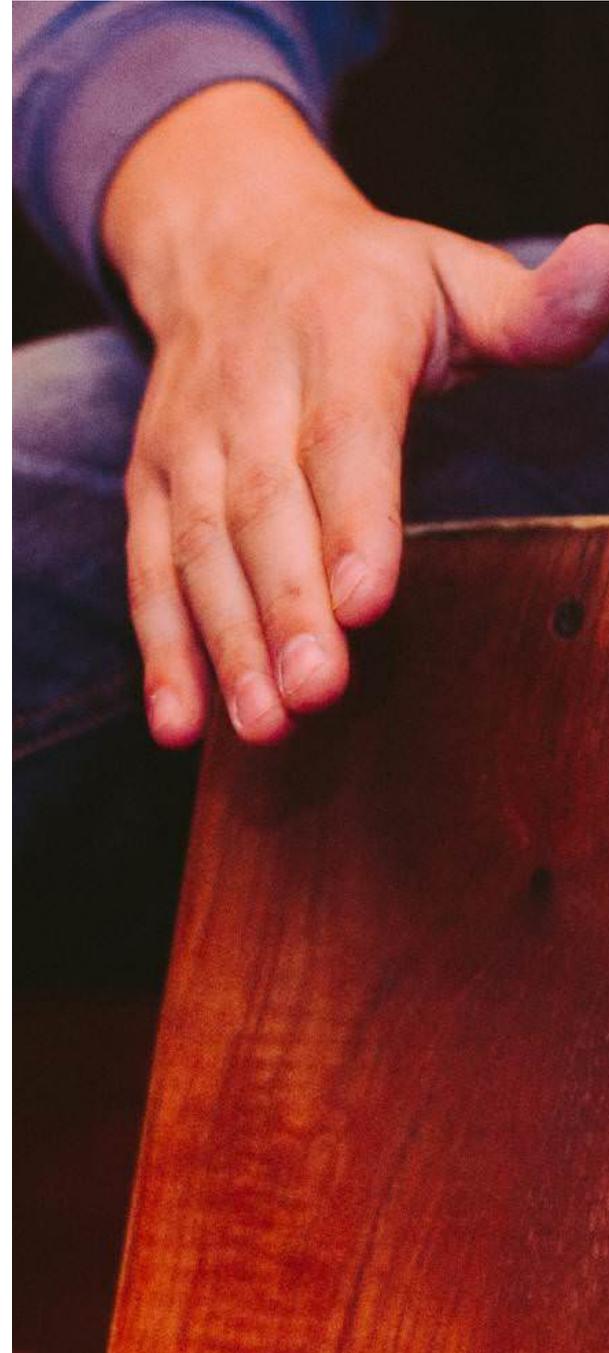
- ♥ **Concierto**  
**Desiré Mandrile**  
Sábado 9 / 7 p.m.
- ♥ **Clase de fullbody**  
Domingo 10 / 11 a.m.
- **Clase de taekwondo**  
Lunes 11 / 4 p.m.
- **Clase de percusión**  
Martes 12 / 5 p.m.
- **Entrenamiento - Brazos y hombros**  
Miércoles 13/ 10 a.m.
- **Clase caporales 2**  
Viernes 15 / 5 p.m.
- **Clase de bachata**  
Viernes 15 / 6 p.m.
- **Clase de ballet**  
Sábado 16/ 10 a.m.



**En vivo**



- **Clase de fullbody**  
Domingo 17 / 10 a.m.
- **Clase de Muay Thai**  
Lunes 18 / 4 p.m.
- **Clases de cajón peruano 1**  
Martes 19 / 5 p.m.
- **Entrenamiento - Tonificación de piernas**  
Miércoles 20 / 10 a.m.
- **Clase festejo**  
Viernes 22 / 5 p.m.
- **Clase de baile urbano**  
Viernes 22 / 6 p.m.
- **Clase de ballet**  
Sábado 23 / 4 p.m.
- **Clase de fullbody**  
Domingo 24 / 10 a.m.





**En vivo**



- **Cuentacuentos**  
Domingo 24 / 5 p.m.
- **Clase de box**  
Lunes 25 / 4 p.m.
- **Clase de cajón peruano 2**  
Martes 26 / 5 p.m.
- **Entrenamiento - Cardio**  
Miércoles 27 / 10 a.m.
- **Clase de morenada**  
Viernes 29 / 5 p.m.
- **Clase merengue**  
Viernes 29 / 6 p.m.
- **Clase de ballet**  
Sábado 30 / 10 a.m.
- **Clase de fullbody**  
Domingo 31 / 10 a.m.



## Talleres y juegos



### ♥ Manualidades

Miércoles 6 / 2 p.m.

### — Juego - Encuentra las 7 diferencias

Miércoles 6 / 4 p.m.

### — Pupiletras

Miércoles 13 / 4 p.m.

### — Taller deportivo para niños

Jueves 14 / 4 p.m.

### — Origami

Sábado 16 / 4 p.m.

### — Cuentacuentos

Domingo 17 / 4 p.m.

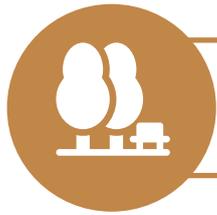




## Talleres y juegos



- **Manualidades con material reciclado**  
Martes 19 / 4 p.m.
- **Coloreando**  
Miércoles 20 / 4 p.m.
- **Taller deportivo: Gimnasia recreativa**  
Sábado 23 / 4 p.m.
- **Rompecabezas 3D**  
Sábado 23 / 6 p.m.
- **Rompecabezas de animarboles**  
Miércoles 27 / 4 p.m.
- **Cuentacuentos**  
Domingo 31 / 4 p.m.



## Historia



Conoce un poco más de la historia de nuestro parques y clubes zonales.

— **Parque de la Exposición**

Viernes 15 / 12 m.

— **Parque Universitario**

Viernes 22 / 12 m.

— **Parque La Muralla**

Viernes 29 / 12 m.





## Tip Serpar



- **Cultiva zanahoria en casa**  
Jueves 7 / 6 p.m.
- **Cuidados del jardín en otoño**  
Jueves 14 / 6 p.m.
- **Cómo reproducir piña en casa**  
Jueves 21 / 6 p.m.
- **Cómo transplantar de una maceta a otra**  
Jueves 28 / 6 p.m.



## Relajación

- **Rutina - Estiramiento matutino**  
Lunes 4 / 9 a.m.
- **Rutina - Alivio del dolor lumbar**  
Lunes 11 / 9 a.m.
- **Yoga en casa - Control para el estrés y ansiedad**  
Sábado 16 / 9 a.m.
- **Rutina - Estiramiento del cuello**  
Lunes 18 / 9 a.m.
- **Rutina - Estiramiento de piernas**  
Lunes 25 / 9 a.m.





MUNICIPALIDAD DE  
**LIMA**