



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.

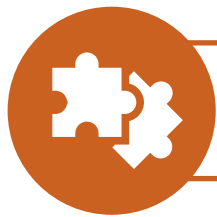




En vivo



- **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.

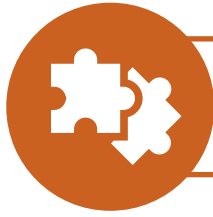
— Origami

Sábado 16 / 4 p.m.

— Cuentacuentos

Domingo 17 / 4 p.m.

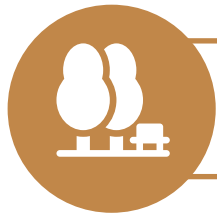




Talleres y juegos



- **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