

# SERPAR

## Informativo

Boletín N° 12 / Del 22 al 28 de agosto del 2022



**Adultos mayores disfrutaron su día en nuestros clubes zonales y parques** Pág. 2 

» Nuestros alumnos de taekwondo participaron en torneo realizado en el club zonal Santa Rosa.

Pág. 3 

» ¡Alquiler en línea de canchas deportivas! Descubre las sedes disponibles.

Pág. 5 



MUNICIPALIDAD DE  
**LIMA**

# Adultos mayores disfrutaron su día en los clubes zonales

Participaron en aerotón, se deleitaron con música del recuerdo y se divertieron en medio de la naturaleza.



El último fin de semana, personas de la tercera edad visitaron nuestros clubes zonales y parques para celebrar el Día Nacional del Adulto Mayor (26 de agosto) y compartir esta importante fecha en compañía de sus familiares y amigos. También accedieron a diferentes actividades al aire libre que preparamos en su homenaje.



## Aerotón para mantenerse activos

Alrededor de **50 adultos mayores** participaron de un **aerotón** realizado el sábado 27, en el **parque La Muralla** (Cercado de Lima). Los asistentes se ejercitaron con diversas rutinas de ejercicios y bailaron al ritmo de folclor fitness, música moderna y un poco de fullbody. La actividad estuvo bajo la dirección de tres experimentadas instructoras.



## Paseos y actividades al aire libre

Durante su visita, cientos de personas de la tercera edad visitaron a los animalitos de las granjas interactivas, disfrutaron en la zona de parrillas, pasearon en bote con sus familias y se recrearon rodeados de naturaleza.



## Concierto "Los Años Dorados"

Otro grupo se deleitó escuchando lo mejor del repertorio musical de Luis Miguel, Leo Dan y Pedro Fernández, gracias al talento de **exparticipantes de "Yo Soy Kids"**. Los pequeños ofrecieron un gran espectáculo con las mejores canciones del recuerdo.



## Tienen ingreso libre

Durante todo el año, los adultos mayores cuentan con entrada gratuita a los clubes zonales.

# Torneo de Taekwondo en el club zonal Santa Rosa

Alumnos de nuestras escuelas demostraron todo lo aprendido y triunfaron en diversas competencias.



Más de 50 niñas, niños y adolescentes de diferentes academias de taekwondo de Lima Norte llegaron el domingo 28 de agosto al polideportivo del club zonal Santa Rosa, ubicado en el distrito con el mismo nombre, para poner en práctica sus mejores técnicas en un torneo amistoso.

## Pomsae

La competencia inició con la exhibición de rutinas de danza de combate, en el que alumnos de diferentes cinturones fueron evaluados por sus maestros.



## Rompimiento de tablas

En esta categoría destacó la participación de los alumnos de la escuela de taekwondo del club zonal Santa Rosa, quienes no dejaron ninguna tabla sin romper.

## Combates cuerpo a cuerpo

Se desarrollaron en dos asaltos, y los competidores sumaban puntos al concretar golpes o patadas en sus oponentes. Nuestros alumnos ganaron varias medallas.

## Clases de Taekwondo en los clubes zonales

**Precio:** S/ 45 mensuales | **Inicio de clases:** 5 de septiembre.

**Lima Norte:** Santa Rosa (Santa Rosa), Sinchi Roca (Comas) y Lloque Yupanqui (Los Olivos).

**Lima Sur:** Huáscar (Villa El Salvador).

Matrículas en línea, aquí



Informes al 945 503 022



## Delegaciones invitadas

Museo de Ancón (Ancón) • Runa Taekwondo (Ancón) • Red Dragón (Carabayllo) • Dojan García Perú (Puente Piedra) • Dojang Heinz (Los Olivos)

## La voz de la hinchada

### Familia Garay Vargas

Virginia y Jayson, padres de Ethan, Evans, Virginia y Zire

“¡Nos sentimos muy orgullosos de ellos! En la casa y en el colegio, nuestros 4 hijos practican la disciplina y valores aprendidos en clase. Vemos claramente cómo les ayuda de manera física como emocional”.



### Christian Cortéz

Padre de Valentina (11 años)

“Mi hija practicaba marinera desde los 4 años y no le gustaban las peleas, pero le empezó a llamar la atención al ver cómo practicaba su hermano mayor que estaba en una academia de taekwondo. La inscribimos y ahora es cinturón rojo”.



# Alcanza tu meta fitness con

# MURALLA



*Rutinas personalizadas, diversas máquinas y asesoría nutricional*

Nuestro gimnasio está ubicado en el **parque La Muralla** y cuenta con máquinas modernas, entrenadores calificados, así como una nutricionista que te guiará para complementar tus ejercicios con una buena alimentación.

## Rutinas personalizadas

Si es tu primer día y no sabes por dónde iniciar, los entrenadores te indicarán los ejercicios más adecuados de acuerdo a la meta que quieras alcanzar.



Tu rutina estará orientada según tu nivel de experiencia y objetivos.

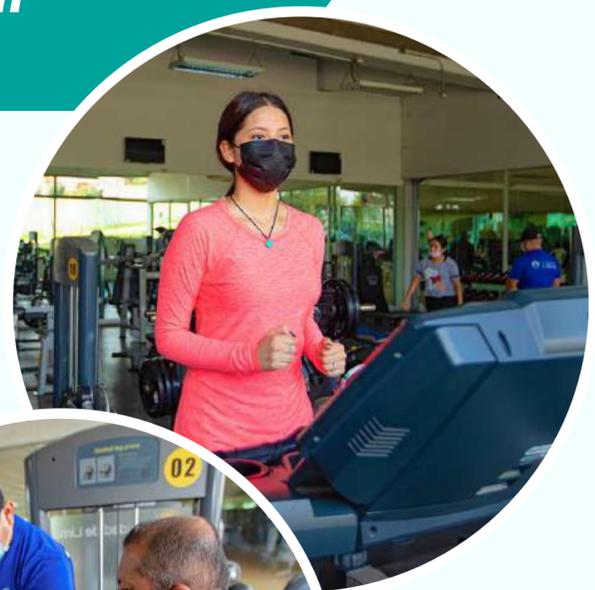


## ¡Tu alimentación es importante!

Por el pago mensual, tienes acceso a una **consulta nutricional** que incluye medida del peso actual, índice de masa corporal (IMC) y evaluación alimenticia con algunas recomendaciones para encaminarte hacia una alimentación más saludable. Reserva tu cita durante tus primeros días de entrenamiento.



Esta atención está disponible los martes y viernes entre las 9 a.m. y 1 p.m.



## Diversas máquinas

Recuerda que contamos con una sala implementada de **máquinas modernas** para ejercitar la musculatura y hacer cardio.

También podrás realizar ejercicios con un entrenamiento funcional, bajo el monitoreo constante e indicaciones de **nuestros instructores**.

 **Parque La Muralla**  
(Cercado de Lima)

 **Lunes a sábado**  
de 7 a.m. a 9 p.m



• **S/7 sesión única**  
• **S/60 mensuales**  
(3 sesiones por semana)

\*Sujeto a disponibilidad de aforo.  
No incluye uso de duchas.

Matricúlate en línea, aquí 

Escríbenos para más información:



**945 503 022** 

# ¡Convoca a tu equipo!

Juega tu deporte favorito en los espacios deportivos de nuestros clubes zonales y parques



¿Buscas dónde jugar fútbol, vóley, básquet, tenis o paleta frontón?

En los 11 clubes zonales y en 5 parques metropolitanos que administramos, tenemos una gran variedad de losas y canchas deportivas que puedes alquilar a muy buen precio. Están ubicadas en diferentes distritos y podrás elegir el más cercano para encontrarte con tus amigos o familiares.



## Tipos de canchas



- ✓ **Losas multiusos:** fulbito, básquet o vóley
- ✓ **Campos de tenis o paleta frontón**
- ✓ **Campos de grass sintético:** Fútbol 5 a 11
- ✓ **Campos de grass natural:** Fútbol 7 u 11

\* Disponibilidad según la sede.



## Horarios

Atendemos de **lunes a domingo, incluso feriados**, para asegurar la práctica deportiva en el momento que lo requieras.

Sedes	Turnos
Las Malvinas (Cercado)	7 a.m. a 4 p.m.
Manco Cápac (Carabayllo), Sinchi Roca (Comas), Huiracocha (SJL), Los Anillos (Ate), Cahuide (Ate) y Huáscar (VES).	7 a.m. a 5 p.m.
Santa Rosa (Santa Rosa), San Pedro (Ancón), Cápac Yupanqui (Rímac), Miguel Baquero (Cercado), Del Migrante (La Victoria), Huayna Cápac (SJM) y Flor de Amancaes (VMT).	7 a.m. a 9 p.m.
Lloque Yupanqui (Los Olivos) y Soldados del Perú (Cercado)	7 a.m. a 11 p.m.



¡Ellos ya disfrutaron de un día lleno de **diversión y deporte**, rodeados de naturaleza!

## Alquiler en línea

Organízate con tu equipo para separar la cancha que necesitan, en la fecha y hora deseada, desde S/10 durante el día y S/30 en el horario nocturno.

Haz tu reserva, aquí



## Renovadas canchas

en el Parque Alameda Las Malvinas

Este céntrico parque, ubicado en las 6 primeras cuadras de la Av. Argentina, ahora luce dos impresionantes campos de grass sintético para practicar fútbol 5 y fútbol 6.



Para alquilar de 5 p.m. hasta la medianoche, comunícate al **WhatsApp** 977 795 387.



# SERPAR en los medios



\*POR SU DÍA

## Acceso libre para abuelitos en parques zonales

Hoy es el Día Nacional del Adulto Mayor y entre las celebraciones para ellos habrá actividades recreativas y deportivas en los



clubes zonales de Serpar, donde a diario tienen ingreso gratuito. Podrán disfrutar de granjitas, zona de parrillas, juegos de mesa y



paseos en bote. Mañana, a las 11 de la mañana en el parque La Muralla (Cercado de Lima) habrá aerotón con folclor, bailes modernos, fitness y fullbody. En el Club Zonal Cahuide (Ate), desde las 2:30 de la tarde, con el 'Camión del deporte del IPD', rutinas deportivas, bailes y juegos. A las 3:30 de la tarde, en el Club Zonal Huáscar (Villa El Salvador), concierto 'años dorados' con estrellas 'Yo Soy Kids'. [I.M.]

### Diario Trome

Publicación: 26 de agosto del 2022

## Feriado largo en Lima: ¿qué actividades puedo hacer en familia desde el 27 al 30 de agosto?



### Perú 21 (Web)

Publicación: 26 de agosto del 2022  
Tema: Feriado largo en Lima: ¿qué actividades puedo hacer en familia desde el 27 al 30 de agosto?

Mira la nota

## ¡Magia, ciclismo, parrillas y más! Clubes zonales alistan actividades familiares para el feriado largo

Los ciudadanos podrán acudir a los parques zonales más cercanos a su vivienda para disfrutar de distintas actividades recreativas al aire libre del 27 al 30 de agosto. Conoce todos los detalles.



### La República (Web)

Publicación: 26 de agosto del 2022  
Tema: ¡Magia, ciclismo, parrillas y más! Clubes zonales alistan actividades familiares para el feriado largo.

Mira la nota

### Latina TV

Publicación: 27 de agosto del 2022  
Tema: Celebrando el Día del Adulto Mayor

Mira la nota



# #Tendencias en @LimaSerpar



¿Sabías que contamos con **LAGUNAS recreativas** en los clubes zonales?

SERPAR Servicio de Parques de Lima

Club zonal Huiracocha (San Juan de Lurigancho)

Club zonal Sinchi Roca (Comas)

Club zonal Huáscar (Ves)

Dale aquí

## 4 lagunas recreativas sin salir de Lima

- ✓ Pasea en bote rodeado de naturaleza en el parque Los Anillos (Ate), así como, en nuestros clubes zonales Huiracocha (SJL), Sinchi Roca (Comas) y Huáscar (VES).

## Nuestros seguidores destacados

### Mundo inflable

**MUNDOS inflables**  
¡Los más gigantes y divertidos!

Club zonal Huayna Cápac (San Juan de Miraflores)  
Hasta el 21 de septiembre  
10 a.m. a 7 p.m.

Club zonal Sinchi Roca (Comas)  
Hasta el 30 de septiembre  
10 a.m. a 10 p.m.

Tarifa: S/20 (Incluye el traslado)

¡Porque tú lo pediste! Pasa la voz y disfruta del Mundo Inflable con amigos y familiares en los clubes zonales Huayna Cápac (SJM) y Sinchi Roca (Comas).

**jenny.ochoa.ca** Sii, los juegos inflables se ven divertidos. Este feriado ya tenemos agendado con mi familia ir a Huayna Cápac. Wujujuju!

8 min Responder ...

**jenny.ochoa.ca** Vayamos @ochoa.elizabeth, está súper!!!!

9 min Responder

**patricia.karina.98** Excelente!! Disfrutar en familia 😊 @itsmejhoselyn

### Dinoworld Expedition Tour

HASTA EL 30 DE AGOSTO  
TARIFA: S/20, DESDE LOS 2 AÑOS  
De 10 a.m. a 5:30 p.m. Club zonal Huáscar (VES)  
Cruce de Av. 200 Milas y Av. Revolución

MUNICIPALIDAD DE LIMA

¡Rawr, últimos días! Hasta el 31 de agosto, podrás seguir disfrutando en familia del Dinoworld Expedition Tour en el club zonal Huáscar (VES).

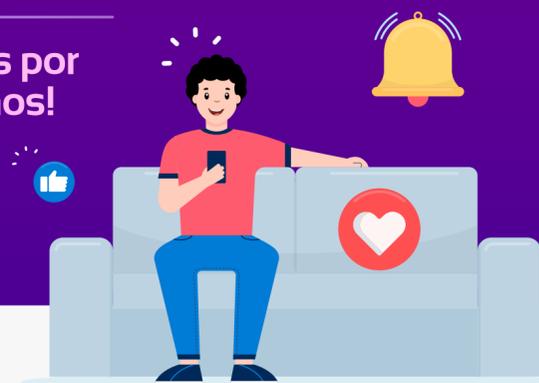
**Rosita Miranda** Lo maximo! Es una buena opción para ir con los chicos éste fin de semana.

Me gusta Responder Enviar mensaje 10 min

**Gianella Anali VC** Sandy Nice Nice aquí le llevo a Gael.

Me gusta Responder Enviar mensaje 2 d

¡Gracias por seguirnos!



# Agenda

## Actividades para el próximo fin de semana

### Creatividad y diversión en los clubes zonales

#### Taller creativo: Cuidemos los árboles

Dirigido al público desde los 8 años

 Club zonal Sinchi Roca  
(Comas)

 Sábado 3 | De 3 a 4 p.m.

Evento enmarcado en el Día del Árbol que permitirá a los participantes explorar su creatividad a través de la pintura y el uso de hojas secas.



#### Show al aire libre: Circo y Fiesta

Dirigido al público en general

 Clubes zonales:

- Manco Cápac (Carabayllo)  
Sábado 3 de septiembre
- Club zonal Sinchi Roca (Comas)  
Domingo 4 de septiembre

 De 2:30 a 3:30 p.m.

Los asistentes vivirán la emoción de algunos actos circenses como el espectáculo de equilibristas, burbujas gigantes y magia con pañuelos de muchos colores.

#### Exhibición y taller por el Día Internacional del Taekwondo

Dirigido al público en general

 Club zonal Lloque Yupanqui  
(Los Olivos)

 Domingo 4 | 3 a 5 p.m.

Visítanos y anima a nuestros alumnos de la escuela de taekwondo en su demostración de este arte marcial. El público interesado podrá aprender algunos movimientos básicos luego de la exhibición.

#### Circo - teatro familiar: "El vuelo de los cóndores"

Dirigido al público en general

 Club zonal  
Huayna Cápac (SJM)

 Domingo 4 | De 3 a 4 p.m.

La actuación y narración se unen en esta presentación de la obra del escritor Abraham Valdelomar, que trata sobre el encuentro de un niño con el mundo del circo y su amor platónico por una trapecista.



Coorganizado con:



# Scouts en La Muralla

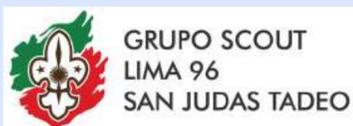
Actividades lúdicas y recreativas  
De 7 a 21 años

Hasta el 24 de septiembre

📅 Todos los sábados  
a las 2 p.m.

📍 Cruce de Jr. Amazonas  
con Av. Abancay  
(Cercado de Lima)

Coorganizado con:



Diversión y deporte

## Escuelas presenciales

en los clubes zonales  
y parques 🌳

Desde  
**S/45**  
mensuales

Matrículas en línea, aquí



Informes al **Whatsapp**

📞 945 503 022



¡Extendimos las fechas!

# MUNDOS inflables

¡Los más gigantes  
y divertidos!

 **Club zonal Huayna Cápac**  
(San Juan de Miraflores)

 **Hasta el 21 de septiembre**  
 10 a.m. a 7 p.m.

 **Club zonal Sinchi Roca**  
(Comas)

 **Hasta el 30 de septiembre**  
 10 a.m. a 10 p.m.



**Tarifa: S/20**  
(Desde los 3 años)



**SERPAR**

Servicio de Parques de Lima

@LimaSerpar

Servicio de Parques de Lima - Serpar



[www.serpar.gob.pe](http://www.serpar.gob.pe)

