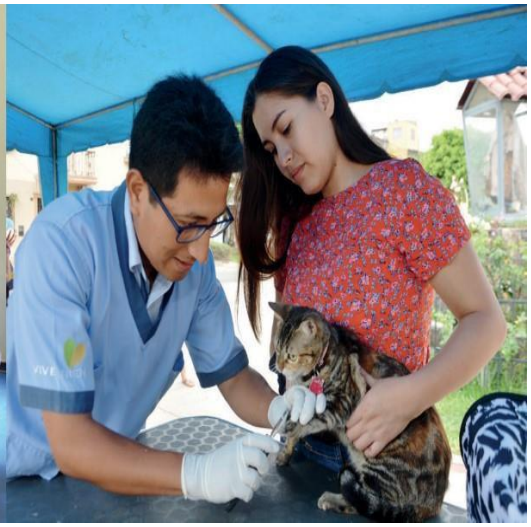
ACTIVIDADES ENERO



Eventos Virtuales - Presenciales

FECHAS	ACTIVIDAD	DETALLE
Enero 18	**Aniversario de Lima** Lugar: YouTube Hora: 7:00 p.m.	Los invitamos a la exposición colectiva que se realizará este lunes 18 de enero a las 7:00 p.m. a través de nuestro canal de #YouTube
Enero 18	**Aniversario de Lima** Lugar: Facebook Hora: 6:00 p.m.	No te pierdas este homenaje a Lima por sus 486 años a cargo de la Galería de Arte ´Sérvulo Gutiérrez', con una exposición virtual de arte y entrevistas a la historiadora Rosa María Vargas, el artista plástico José Coronado Pizarro, el ceramista costumbrista José Pareja, el artista plástico y pintor expresionista urbano Enrique Polanco, y mucho más.
Enero 18	**Aniversario de Lima** Lugar: Facebook Hora: 8:00 p.m.	Homenaje musical a Lima por su 486 aniversario a cargo de Tito Manrique y Cosa Nuestra. ¡Preparémonos en casa para disfrutar de nuestra música!

DEL 1 AL 31 DE ENERO

Charlas y Talleres

FECHAS	ACTIVIDAD	DETALLE
Todos los miércoles	**Taller: Deporte para personas con discapacidad** Lugar: Facebook Live Hora: 7:00 a.m.	Los invitamos a este útil taller deportivo, a fin de que las personas con discapacidad puedan participar en igualdad de condiciones con las demás en actividades recreativas, de esparcimiento y deportivas.
Todos los martes	**Taller: Entrenamiento funcional** Lugar: Facebook Live Hora: 8:00 a.m.	Taller deportivo de entrenamiento funcional para todos los vecinos del distrito.
Todos los miércoles	**Taller: Psicología deportiva** Lugar: Facebook Live Hora: 9:00 a.m.	Taller que versa sobre todos aquellos aspectos implicados en el rendimiento deportivo que son distintos de los técnicos, tácticos y físicos.
Todos los jueves	**Taller de Karate** Lugar: Facebook Live Hora: 7:00 a.m.	El karate es una herramienta valiosa que alimenta la autoestima, energía y concentración, genera mayor coordinación y ayuda a ser más pacífico.
Todos los jueves	**Taller de Atletismo** Lugar: Facebook Live Hora: 8:00 a.m.	El atletismo se presenta como deporte base. Abarca un conjunto de disciplinas que se agrupan en carreras, saltos, lanzamientos, etc.
Todos los viernes	**Taller de Baile Urbano** Lugar: Facebook Live Día domingo Hora: 8:00 a.m.	Si te gusta el baile y la cultura urbana, este taller es para ti.
Todos los viernes	**Taller de Tenis de Mesa** Lugar: Facebook Live Día domingo Hora: 9:00 a.m.	Este servicio está dirigido a personas de todas las edades que deseen conocer y practicar este deporte. Te explicaremos conceptos básicos desde como sujetar la raqueta, las posturas iniciales, la ejecución correcta de cada gesto técnico para un óptimo aprendizaje hasta técnicas y tácticas para ser aplicadas durante un partido.

Todos los lunes	**Taller de Salsa** Lugar: Facebook Live Hora: 8:00 a.m.	Si te gusta el baile y hacer ejercicios, este taller es para ti.
Todos los lunes	**Taller de Bachata** Lugar: Facebook Live Hora: 9:00 a.m.	En este taller podrás aprender y practicar más de este moderno ritmo.
Todo el mes	**Taller de Rap** Lugar: Zoom Hora: 5:00 p.m.	Es un taller de Rap, basado en rescatar la raíz y el origen de un estilo de vida fecundado en el vientre de las calles urbanas.
Todos los jueves	**Taller de Patinaje** Lugar: Facebook Live Hora: 8:00 a.m.	Este programa tiene como objetivo desarrollar las habilidades y destrezas deportivas.
Todos los sábados	**Taller de Fútbol** Lugar: Facebook Live Hora: 7:00 a.m.	Taller de fútbol tiene por objetivo enseñar los fundamentos técnicos básicos de este deporte
Todos los sábados	**Taller de Psicomotricidad** Lugar: Facebook Live Hora: 8:00 a.m.	La psicomotricidad se centra en el desarrollo de las capacidades de expresión, creatividad y movilidad a partir del uso del cuerpo. Esto permite conocer nuestro cuerpo en cuanto al movimiento, además de mejorar la coordinación, la motricidad y la agilidad de los /las usuarios/as.
Todos los domingos	**Taller Jugando ajedrez en familia** Lugar: Facebook Live Hora: 9:00 a.m.	Taller para aprender los primeros pasos del ajedrez.
Enero 14	**Taller de Photoshop** Lugar: Zoom Hora: 5:00 p.m.	Adobe Photoshop es la herramienta más utilizada para la edición y creación de imágenes en todas las industrias creativas. En este curso podrás aprender a usar este software desde cero.
Enero 14	**Charla informativa Crea y Crece** Lugar: Zoom Hora: 7:00 p.m.	Anunciamos el desarrollo del primer Programa de Preincubación Empresarial dirigido a jóvenes con espíritu emprendedor que tengan una idea de negocio y estén dispuestos a potenciar sus habilidades.

Todo el Mes	**Taller Yo aprendo en Jesús María** Vía: Zoom	La Municipalidad de Jesús María y la Asociación equilibrio invitan a los vecinos a inscribirse en los programas gratuitos elaborados para potenciar los conocimientos y capacidades adquiridos por los estudiantes jesusmarianos.
Todos los domingos	**Taller Gimnasia rítmica** Lugar: Facebook Live Hora: 8:00 a.m.	El taller busca desarrollar la expresión motriz a través de la utilización de implementos como balones, cintas, aros, etc. Este taller fomenta la disciplina y compromiso por las actividades a desarrollar, ya que es un trabajo individual, que requiere un alto nivel de constancia.