



# CASAS DEL ADULTO MAYOR

**Checa las actividades gratuitas que tenemos para ti**

## TLACUITLAPA

Guajiras s/n Esq. Dieguitas, Col. Ampliación Segundo Reacomodo Tlacuitlapa

### Danza regional

Lunes, miércoles y viernes  
10:00 hrs

### Zumba

Martes y jueves  
9:00 hrs

### Nutrición

Martes y jueves  
9:00 hrs

### Asesoría jurídica

Lunes  
08:00 hrs

### Hata yoga

Martes y jueves  
09:00 hrs

### Gimnasia reductiva

Lunes, miércoles y viernes  
08:00 hrs

### Psicología

Lunes a viernes  
08:00 hrs

### Manualidades

Lunes, miércoles y viernes  
10:00 hrs

### Belleza

Lunes,  
09:00 hrs

### Asesoría psicológica

Lunes a viernes  
08:00 hrs

### Meditación

Martes Jueves  
11:00 hrs 12:00 hrs

## TOLTECA

Calle 10 s/n, Ubicada dentro del Parque de la Juventud, Col. Tolteca

### Diseño de imagen

Miércoles y viernes  
9:00 hrs

### Activación física y danzón

Lunes, miércoles y viernes  
9:00 hrs

### Corte de cabello

Sábado  
9:00 hrs

### Tai chi, lectura y cuentacuentos

Martes y jueves 8:00 hrs  
Martes y viernes 14:00 hrs

### Psicología

Sábados  
8:00 hrs

### Tejido

Lunes y martes  
11:00 hrs

### Reflexología

Lunes y martes  
9:00 hrs

### Asesoría jurídica

Lunes a viernes  
8:00 hrs

### Manualidades

Martes y jueves  
15:00 hrs

### Papiroflexia

Lunes a viernes  
9:00 hrs

### Masajes

Martes y jueves  
8:00 hrs

### Reiki

Lunes a viernes  
8:00 hrs

### Asesoría psicológica

Lunes a viernes  
10:00 hrs

### Asesoría educativa

Lunes, miércoles y viernes  
9:00 hrs

### Yoga

Lunes a viernes 8:00 hrs  
Sábados 7:00 hrs

### Bordado de listón

Lunes a viernes  
10:00 hrs

### Podología y belleza

Lunes a viernes  
13:30 hrs

### Ajedrez

Lunes a viernes  
13:30 hrs

### Activación física

Sábado y domingo  
8:00 hrs

### Baile de salón

Lunes a viernes  
11:30 hrs

## AHUEHUETE

Deportivo Ecológico y Cultural "Plateros", Fco. P. Miranda s/n, Col. Merced Gómez.

### Diseño de imagen

Lunes  
9:00 hrs

### Pintura en tela

Lunes, miércoles y viernes  
10:00 hrs

### Dibujo artístico

Lunes  
10:00 hrs

### Canto y guitarra

Lunes, martes  
jueves y viernes  
10:00 hrs

### Baile

Viernes  
13:00 hrs

### Yoga

Lunes a viernes  
9:00 hrs

### Zumba

Lunes a jueves  
10:00 hrs 12:00 hrs

### Danzón

Lunes, miércoles y viernes  
14:00 hrs

### Tai chi

Martes a viernes  
11:00 hrs

### Psicología

Lunes, martes y miércoles  
9:00 hrs

### Danza regional

Martes y jueves  
9:00 hrs

### Cartonería

Martes, jueves y viernes  
10:00 hrs

### Meditación

Lunes  
9:00 hrs

### Cardio para la salud

Lunes, miércoles y viernes  
10:00 hrs

### Tejido

Martes y jueves  
10:00 hrs

### Belleza

Jueves  
10:00 hrs

## COVE

Poniente 85 esq. Sur 124, Col. Cove

### Terapias y masajes

Lunes a viernes  
9:00 hrs

### Manualidades

Lunes y viernes  
9:00 hrs

### Corte de cabello

Martes y jueves  
9:00 hrs

### Hata yoga

Martes y jueves  
9:00 hrs

### Gimnasia reductiva

Lunes, miércoles y viernes  
8:00 hrs

### Psicología

Lunes, miércoles y viernes  
9:00 hrs

### Taichi

Miércoles y viernes  
8:30 hrs

### Ajedrez

Martes y miércoles  
11:00 hrs

### Baile de Salón

Martes y viernes  
9:00 hrs

### Activación Física

Lunes Jueves  
13:00 hrs 12:00 hrs

### Enfermería

Lunes a viernes  
10:00 hrs

### Meditación

Miércoles  
11:00 hrs

### Cartonería

Martes y viernes  
10:00 hrs

### Yoga

Martes y miércoles  
9:00 hrs

## EMMA GODOY

Av. Lomas de Plateros, Circuito 1, #11 esq. Francisco P. Miranda (frente a preparatoria 8), Col. Merced Gómez

### Diseño de imagen

Martes y jueves  
9:00 hrs

### Taichi

Lunes, miércoles y viernes  
12:00 hrs

### Fisioterapia

10:00 hrs  
Martes y jueves  
14:00 hrs

### Acondicionamiento físico con baile

Lunes a viernes  
14:00 hrs

### Psicología

Lunes, martes y miércoles  
9:00 hrs

### Yoga

Lunes, miércoles y viernes  
10:00 hrs  
Martes y jueves  
14:00 hrs

### Cartonería

Lunes y miércoles  
14:00 hrs  
Viernes  
12:00 hrs

### Lectura y cuentacuentos

Lunes y miércoles  
13:00 hrs  
Jueves  
14:00 hrs

### Gimnasia reductiva

Martes y jueves  
12:00 hrs

### Cultura de belleza

Martes y jueves  
12:00 hrs

### Tejido

Lunes, miércoles y viernes  
10:00 hrs

### Meditación

Martes  
15:00 hrs

## FRANCISCO VILLA

Itagueños s/n esq. Humaitaños, Col. Francisco Villa

### Asesoría educativa

Miércoles y jueves  
9:00 hrs  
Lunes  
9:00 hrs

### Fisioterapia

Lunes, miércoles,  
jueves y viernes  
9:30 hrs

### Psicología

Lunes a viernes  
9:00 hrs

### Masajes y signos vitales

Martes y jueves  
9:00 hrs  
Miércoles y viernes  
11:00 hrs

### Manualidades

Viernes  
10:00 hrs

### Cartonería y cuenta cuentos

Miércoles  
13:00 hrs  
Jueves  
9:00 hrs

### Gimnasia cerebral

Lunes  
9:00 hrs  
Martes  
12:00 hrs

### Activación física y danzón

Miércoles y viernes  
9:00 hrs

### Activación física

Lunes  
11:00 hrs  
Jueves  
12:30 hrs

## TIZAPÁN

Av. México s/n entre Monterrey y Yucatán, Col. Progreso Tizapán

### Corte y Confección

Martes, jueves y sábado  
16:00 hrs

### Artes plásticas

Jueves  
14:00 hrs

### Tejido

Martes y jueves  
11:00 hrs

### Pintura textil

Jueves, viernes  
y sábado  
12:00 hrs

### Cerámica y belleza

Lunes a viernes  
15:00 hrs

### Pintura

Martes y jueves  
10:00 hrs

### Potencia tu vida

Martes y jueves  
9:00 hrs

### Gimnasia mental

Miércoles y viernes  
15:00 hrs  
Sábado  
13:00 hrs

### Baile aeróbico

Lunes a viernes  
18:00 hrs

### Tanatología

Lunes a jueves  
9:00 hrs

### Masajes

Lunes a viernes  
15:00 hrs

### Psicología

Domingo  
9:00 hrs

### Bordado de listón

Lunes a viernes  
10:00 hrs 16:00 hrs

### Yoga

Martes y jueves  
12:00 hrs  
Viernes y sábado  
11:00 hrs

## LA ERA

Av. 29 de Octubre s/n casi esq. Andador 29, Col. Lomas de la Era

### Corte y Confección

Martes y jueves  
11:00 hrs

### Artes plásticas

Lunes, martes y jueves  
11:00 hrs

### Psicología emocional

Lunes a viernes  
9:00 hrs

### Manualidades

Lunes a viernes  
10:30 hrs

### Tejido

Lunes, martes,  
miércoles y viernes  
10:00 hrs

### Danza regional

Lunes a viernes  
8:00 hrs

### Pintura en tela

Lunes, martes y miércoles  
12:00 hrs

### Bisutería

Martes y jueves  
9:00 hrs

### Baile aeróbico

Lunes a viernes  
9:00 hrs

### Cerámica y manualidades

Lunes a viernes  
9:00 hrs

### Dibujo y pintura

Lunes a viernes  
11:00 hrs

### Tai chi

Martes y jueves  
11:00 hrs

### Yoga

Lunes a viernes  
8:00 hrs

### Bordado de listón

Lunes y miércoles  
12:00 hrs

### Clase de guitarra

Lunes, martes  
y miércoles  
13:00 hrs

### Juegos de mesa y manualidades

Lunes a viernes  
10:00 hrs

**\*Actividades gratuitas del programa de colaboradores en búsqueda del desarrollo integral 2023**