

ACTIVIDAD FISICA ADULTO MAYOR

**UNIDAD DEPORTIVA SIDERENSE:
Lunes, miércoles y viernes 8:00am**

**Trabajo de Fuerza:
martes, miércoles, jueves y viernes 11:00am**

**Hidroaerobicos:
martes y jueves 8:15 am y 9:15 am, sabados 8:00am**

**UNIDAD DEPORTIVA LA TABLAZA:
Lunes y jueves 9:00am**

**Hidoraerobicos:
Viernes 9:00am**