

Municipalidad de La Molina

Centro Integral del Adulto Mayor - CIAM La Molina
HORARIO DE TALLERES GRATUITOS MARZO-ABRIL 2019

DIAS	HORARIO	TALLER	PROFESOR
LUNES	SALA MULTIUSOS		
	9:30 a.m. a 11:00 a.m.	MARINERA NORTEÑA (INT)	GABRIELA HUAMBACHANC
	3:00 p.m. a 4:00 p.m.	PILATES	ROSELLA VALDIVIESO
	4:00 p.m. a 5:00 p.m.	PILATES	ROSELLA VALDIVIESO
	5:00 p.m. a 6:00 p.m.	YOGA KUNDALINI	ITALO VIACAVA HOOKER
	SALA MANUALIDADES		
	9:00 a.m. a 10:00 a.m.	PILATES	ROSELLA VALDIVIESO
	10:30 a.m. a 12:30 p.m.	LECTURA LÚDICA Y CREACIÓN LITERARIA	GABRIELA SÁNCHEZ
	4:00 p.m. a 6:00 p.m.	TANGO	ARMANDO NUÑEZ
	SALA DE CINE		
	8:00 a.m. a 10:00 a.m.	CYBERALFABETIZACION BASICO	BHAGAVAN OBANDC
	10:00 a.m. a 12:00 p.m.	CYBERALFABETIZACION INTERMEDIO	BHAGAVAN OBANDC
	4:00 p.m. a 6:00 p.m.	CORO	SERGIO LÓPEZ
	ANFITEATRO		
	9:15 a.m. a 10:10 am	GIMNASIA TERAPÉUTICA	CARMELA JIMÉNEZ
	10:15 a.m. a 11:10 a.m.	TAI - CHI (INTERMEDIO)	CARMELA JIMÉNEZ
	11:00 a.m. a 12:30 p.m.	MARINERA NORTEÑA (AVANZ)	GABRIELA HUAMBACHANC
	12:30 p.m. a 2:00 p.m.	MARINERA NORTEÑA (BASICO)	GABRIELA HUAMBACHANC
	CONSULTORIO		
	11:30 p.m. A 1:30 p.m.	CONSULTA PSICOLOGICA	JOSE RIVERA
	2:30 p.m- 3:30 p.m.	CONSULTA PSICOLOGICA	JOSE RIVERA
	AULA 1		
	9:00 a.m. a 11:00 a.m.	KOKEDAMAS	LUISA MENDOZA
	11:00 a.m. a 1:00 p.m.		
	PÉRGOLA 2		
	9:00 a.m. a 11:00 a.m.	TEJIDO	GLORIA BASTOS
	11:00 a.m. a 01:00 p.m.	TEJIDO	GLORIA BASTOS
	PÉRGOLA 3		
	9:30 a.m. a 10:30 a.m.	SOPORTE ESPIRITUAL	CAROLINE PACE
	11:00 a.m. a 12:00 a.m.	ZUMBA	KAREN RIOS
	PÉRGOLA 4		
	10:00 a.m. a 1:00 p.m.	CUADROS TEXTURADOS I	JOHN ZEVALLOS
	PÉRGOLA 5		
	10:00 am a 01:00 pm	PINTURA AL OLEO	HELGA BREDIÑANA
	2:30 p.m. a 4:30 p.m.	PINTURA DECORATIVA	ADA ZUÑIGA
	PÉRGOLA 6		
	10:00 a.m. a 12:00 p.m.	TEATRO	GIOVANI SANONI
	LOSA EX FLORERÍA		
	8:00 a.m. a 9:00 a.m.	AEROBICOS (AVANZADO)	VIOLETA TORO
	9:00 a.m. a 10:00 a.m.	AEROBICOS (BASICO)	VIOLETA TORO
11:15 a.m. a 12:00 p.m.	TAI - CHI (NUEVOS)	CARMELA JIMÉNEZ	

MARTES

DIAS	HORARIO	TALLER	PROFESOR
SALA MULTIUSOS			
	8:00 a.m. a 9:00 a.m.	AERÓBICOS A	JORGE GOMEZ
	9:00 a.m. a 10:00 a.m.	AERÓBICOS B	JORGE GOMEZ
	10:00 a.m. a 11:00 a.m.	AEROBICOS C	JORGE GOMEZ
	11:00 a.m. a 1:00 p.m.	TANGO	JULIO VALENCIA
	3:30 p.m. a 4:30 p.m.	YOGA KUNDALINI	CECILIA
	5:00 p.m. a 6:00 p.m.	MARINERA NORTEÑA (INTERMEDIO)	LUIS MISIYAURI
SALA MANUALIDADES			
	9:30 a.m. a 12:00 p.m.	TEMATICO DE PSICOLOGIA	JOSE RIVERA
	2:00 p.m. a 4:00 p.m.	CONFECCION DE POLOS	VICTORIA SIMON
	4:00 p.m. a 6:00 p.m.	CONFECCION DE POLOS	VICTORIA SIMON
SALA DE CINE			
	8:00 a.m. a 10:00 a.m.	CYBERALFABETIZACION BASICO	BHAGAVAN OBANDC
	10:00 a.m. a 12:00 p.m.	CYBERALFABETIZACION INTERMEDIO	BHAGAVAN OBANDC
	12:15 a.m. a 1:10 p.m.	TÉCNICAS DE RELAJACIÓN	CARMELA JIMÉNEZ
	3:00 p.m. a 6:00 p.m.	OFIMATICA	BHAGAVAN OBANDO
ANFITEATRO			
	8:00 a.m. a 9:00 a.m.	FULL BAILE	IRMA CUSIHUAMAN
	9:15 a.m. a 10:10 a.m.	GIMNASIA TERAPÉUTICA	CARMELA JIMÉNEZ
	10:15 a.m. a 11:10 a.m.	TAI - CHI (AVANZADO)	CARMELA JIMÉNEZ
	11:15 a.m. a 12:10 p.m.	TAI - CHI (ESPADAS)	CARMELA JIMÉNEZ
	3:00 p.m. a 4:00 p.m.	TONDERO	JOSE ORBEGOSO
	4:00 p.m. a 5:00 p.m.	MARINERA NORTEÑA (BAS)	JOSE ORBEGOSO
	5:00 p.m. a 6:00 p.m.	MARINERA NORTEÑA (INT)	JOSE ORBEGOSO
AULA 1			
	3:00 p.m a 5:00 p.m	BIOHUERTO	LUISA MENDOZA
PÉRGOLA 2			
	9:00 a.m. a 11:00 a.m.	BIJOUTERIA (BASICO)	ROSALINDA ORIHUELA
	11:00 a.m. a 1:00 p.m.	BIJOUTERIA (AVANZADO)	ROSALINDA ORIHUELA
	3:00 p.m. a 5:00 p.m.	MUÑECOS COUNTRY	RAÚL AYALA
PÉRGOLA 3			
	9:00 a.m. a 10:00 a.m.	MARINERA LIMEÑA (BÁSICO)	JORGE TALAVIÑA
	10:00 a.m. a 11:00 a.m.	FESTEJO	JORGE TALAVIÑA
	11:00 a.m. a 12:00 p.m.	CAJÓN PERUANO	JORGE TALAVIÑA
	12:00 p.m. a 1:00 p.m.	ZUMBA	KAREN RIOS
PÉRGOLA 4			
	9:00 a.m. a 10:00 a.m.		
PÉRGOLA 5			
	10:00 a.m. a 1:00 p.m.	DIBUJO Y PINTURA (AVANZADO)	RAÚL VARGAS
	2:30 p.m. a 5:30 p.m.	DIBUJO Y PINTURA (INICIAL, INT.)	RAÚL VARGAS
PÉRGOLA 6			
	2:00 p.m. a 5:00 p.m.	GITARRA	FRANK PEREZ
LOSA EX FLORERÍA			
	9:00 a.m. a 10:00 a.m.	SALSA Y BACHATA I	IRMA CUSIHUAMAN
	10:00 a.m. a 11:00 a.m.	SALSA Y BACHATA II	IRMA CUSIHUAMAN
	11:00 a.m. a 1:00 p.m.	MARINERA NORTEÑA (BASICO)	ITALO SEGURA
	4:00 p.m. a 5:00 p.m.	FULL BODY	NANCY GUTIERREZ

MIÉRCOLES

DÍAS	HORARIO	TALLER	PROFESOR
SALA MULTIUSOS			
	9:00 a.m. a 11:00 a.m.	MARINERA NORTEÑA (AVANZADO)	LUIS MISIYAURI
	11:15 a.m. a 12:00 p.m.	YOGA (INTERMEDIO)	CARMELA JIMÉNEZ
	3:00 p.m. a 4:00 p.m.	PILATES B	ROSELLA VALDIVIESO
	4:00 p.m. a 5:00 p.m.	PILATES C	ROSELLA VALDIVIESO
	5:00 p.m. a 6:00 p.m.	YOGA KUNDALINI	ITALO VIACAVA HOOKER
SALA MANUALIDADES			
	9:00 a.m. a 11:00 a.m.	PINTURA EN TELA (BASICO)	CARMELA DAVILA
	11:00 a.m. a 01:00 p.m.	PINTURA EN TELA (AVANZADO)	CARMELA DAVILA
	2:00 p.m. a 4:00 p.m.	PINTURA DECORATIVA Y UTILITARIA	CARMELA DAVILA
	4:00 p.m. a 6:00 p.m.	BORDADO AYACUCHANO	CARMELA DAVILA
SALA DE CINE			
	8:00 a.m. a 10:00 a.m.	CYBERALFABETIZACION BASICO	BHAGAVAN OBANDC
	10:00 a.m. a 12:00 p.m.	CYBERALFABETIZACION INTERMEDIO	BHAGAVAN OBANDC
	4:00 p.m. a 6:00 p.m.	CORO	SERGIO LÓPEZ
ANFITEATRO			
	9:15 a.m. a 10:00 a.m.	GIMNASIA TERAPÉUTICA	CARMELA JIMÉNEZ
	10:15 a.m. a 11:00 a.m.	TAI - CHI (INTERMEDIO)	CARMELA JIMÉNEZ
	11:00 a.m. a 01:00 p.m.	DANZAS FOLKLORICAS	LUIS MISIYAURI
AULA 1			
	8:00 a.m. a 10:00 a.m.		
	10:30 a.m. a 12:30 p.m.	LECTURA LÚDICA Y CREACIÓN LITERARIA	GABRIELA SÁNCHEZ
PÉRGOLA 2			
	9:00 a.m. a 11:00 a.m.	TEJIDO	GLORIA BASTOS
	11:00 a.m. a 01:00 p.m.	TEJIDO	GLORIA BASTOS
PÉRGOLA 3			
	11:00 a.m. a 12:00 p.m.	ZUMBA	KAREN RIOS
	3:00 p.m. a 06:00 p.m.	TALENTO CRIOLLO BASICO	ALEJANDRO VELASQUEZ
PÉRGOLA 4			
	09:00 a.m. a 11:00 a.m.	LENCERIA (BASICO)	VICTORIA SIMON
	11:00 a.m. a 1:00 p.m.	LENCERIA (AVANZADO)	VICTORIA SIMON
PÉRGOLA 5			
	10:00 am a 01:00 pm	PINTURA AL OLEO	HELGA BREDIÑANA
	3:00 pm a 5:00 pm	PINTURA AL OLEO	HELGA BREDIÑANA
PÉRGOLA 6			
	10:00 a.m. a 12:00 p.m.	TEATRO	GIOVANNI SANONI
LOSA EX FLORERÍA			
	8:00 a.m. a 9:00 a.m.	AEROBICOS (AVANZADO)	VIOLETA TORO
	9:00 a.m. a 10:00 a.m.	AEROBICOS (BASICO)	VIOLETA TORO
	11:00 a.m. a 1:00 p.m.	FOLKLORE	JOSE ORBEGOSO

JUEVES

DIAS	HORARIO	TALLER	PROFESOR
SALA MULTIUSOS			
	8:00 a.m. a 9:00 a.m.	AERÓBICOS A	JORGE GOMEZ
	9:00 a.m. a 10:00 a.m.	AERÓBICOS B	JORGE GOMEZ
	10:00 a.m. a 11:00 a.m.	AEROBICOS C	JORGE GOMEZ
	11:00 a.m. a 1:00 p.m.	FOLKLORE	GABRIELA HUAMBACHANC
	5:00 p.m. a 6:00 p.m.	MARINERA NORTEÑA (INTERMEDIO)	LUIS MISIYAURI
SALA MANUALIDADES			
	10:00 a.m. a 11:00 a.m.	TONDERO (AVANZADO)	GABRIELA HUAMBACHANC
	3:30 p.m. a 4:30 p.m.	YOGA KUNDALINI	CECILIA
SALA DE CINE			
	8:00 a.m. a 10:00 a.m.	CYBERALFABETIZACION BASICO	BHAGAVAN OBANDC
	10:00 a.m. a 12:00 p.m.	CYBERALFABETIZACION INTERMEDIO	BHAGAVAN OBANDC
	12:15 a.m. a 1:10 p.m.	TÉCNICAS DE RELAJACIÓN	CARMELA JIMÉNEZ
	5:00 a.m. a 6:00 p.m.		
CONSULTORIO			
	10:00 a.m. a 12:00 a.m.	ORIENTACION LEGAL	ABOGADO
ANFITEATRO			
	8:00 a.m. a 9:00 a.m.	FULL BAILE	IRMA CUSIHUAMAN
	9:15 a.m. a 10:00 a.m.	GIMNASIA TERAPÉUTICA	CARMELA JIMÉNEZ
	10:15 a.m. a 11:00 a.m.	TAI - CHI (AVANZADO)	CARMELA JIMÉNEZ
	11:15 a.m. a 12:00 p.m.	TAI - CHI (ESPADAS)	CARMELA JIMÉNEZ
	3:00 p.m. a 4:00 p.m.	TONDERO	JOSE ORBEGOSO
	4:00 p.m. a 5:00 p.m.	MARINERA NORTEÑA (BAS)	JOSE ORBEGOSO
	5:00 p.m. a 6:00 p.m.	MARINERA NORTEÑA (INT)	JOSE ORBEGOSO
AULA 1			
	8:00 a.m. a 10:00 a.m.	KOKEDAMAS	LUISA MENDOZA
	10:00 a.m. a 12:00 m.	MACRAMÉ EN CUERO	CARLA CHILMAZA
	3:00 p.m. a 5:00 p.m.	BORDADO EN CINTA	EDITH RIOS
PÉRGOLA 2			
	9:00 a.m. a 11:00 a.m.	BIJOUTERIA (AVANZADO)	ROSALINDA ORIHUELA
	11:00 a.m. a 1:00 p.m.	BIJOUTERIA (BÁSICO)	ROSALINDA ORIHUELA
	3:00 p.m. a 5:00 p.m.	MUÑECOS COUNTRY	RAÚL AYALA
PÉRGOLA 3			
	9:00 a.m. a 10:00 a.m.	MARINERA LIMEÑA (AVANZADO)	JORGE TALAVIÑA
	10:00 a.m. a 11:00 a.m.	FESTEJO	JORGE TALAVIÑA
	11:00 a.m. a 12:00 p.m.	CAJÓN PERUANO	JORGE TALAVIÑA
	12:00 p.m. a 1:00 p.m.	ZUMBA	KAREN RIOS
PÉRGOLA 4			
	10:00 a.m. a 1:00 p.m.	CUADROS TEXTURADOS	JOHN ZEVALLOS
	4:00 p.m. a 6:00 p.m.	AJEDREZ CON SALUD	ALEJANDRO GOYTIZOLO
PÉRGOLA 5			
	10:00 a.m. a 1:00 p.m.	DIBUJO Y PINTURA (AVANZADO)	RAÚL VARGAS
	2:30 p.m. a 5:30 p.m.	DIBUJO Y PINTURA (INICIAL, INT.)	RAÚL VARGAS
PÉRGOLA 6			
	9:30 a.m. a 12:00 m.	POTENCIANDO LA MENTE	JOSE RIVERA
LOSA EX FLORERÍA			
	9:30 a.m. a 10:30 a.m.	SALSA Y BACHATA	IRMA CUSIHUAMAN
	11:00 a.m. a 1:00 p.m.	MARINERA NORTEÑA (BÁSICO)	ITALO SEGURA
	4:00 p.m. a 5:00 p.m.	FULL BODY	NANCY GUTIERREZ

VIERNES

DÍAS	HORARIO	TALLER	PROFESOR
SALA MULTIUSOS			
	10:00 a.m. a 11:00 a.m.	AEROSTRECHING	VIOLETA TORO
	3:00 pm a 6:00 pm	OFIMÁTICA	BAGHAVAN OBANDC
SALA MANUALIDADES			
	9:30 a.m. a 10:30 a.m.	PILATES	ROSELLA VALDIVIESO
	11:15 a.m. a 12:00 p.m.	YOGA INTERMEDIO	CARMELA JIMÉNEZ
	2:00 p.m. a 4:00 p.m.	BORDADOS DEL MUNDO	CARMELA DÁVILA
	4:00 p.m. a 6:00 p.m.	BORDADO AYACUCHANO (AVA)	CARMELA DÁVILA
SALA DE CINE			
	9:30 a.m. a 12:00 a.m.	POTENCIANDO LA MENTE	JOSE RIVERA
	4:00 p.m. a 6:00 p.m.	TANGO	CLUB DE TANGO
CONSULTORIO			
	8:00 a.m. a 12:00 a.m.	ORIENTACIÓN Y CONSEJERÍA	PSIC. OLGA JUAREZ
ANFITEATRO			
	8:00 a.m. a 9:00 a.m.	FULL BAILE	IRMA CUSIHUAMAN
	9:15 a.m. a 10:00 a.m.	GIMNASIA TERAPÉUTICA	CARMELA JIMÉNEZ
	10:15 a.m. a 11:10 a.m.	TAICHI (NUEVOS)	CARMELA JIMENEZ
	11:00 a.m. a 12:00 p.m.	FOLKLORE	GABRIELA HUAMBACHANC
	4:00 p.m. a 5:00 p.m.		
AULA 1			
	10:30 a.m. a 12:30 a.m.	BONSAI Y FIGURAS EN PERLAS	DORIS GONZALES
	2:00 p.m. a 4:00 p.m.	BIJOUTERIA Y PERLAS	DORIS GONZALES
PÉRGOLA 2			
	8:00 a.m. a 9:00 a.m.		
	4:00 pm a 6:00 pm	AJEDREZ Y SALUD	ALEJANDRO GOYTIZOLO
PÉRGOLA 3			
	11:00 a.m. a 12:00 a.m.	ZUMBA	KAREN RIOS
	3:00 p.m. a 06:00 p.m.	TALENTO CRIOLLO INTERMEDIO	ALEJANDRO VELASQUEZ
PÉRGOLA 4			
	3:00 p.m. a 5:00 p.m.	BIOHUERTO	LUISA MENDOZA
PÉRGOLA 5			
	2:30 p.m. a 4:30 p.m.	PINTURA DECORATIVA	ADA ZUÑIGA
PÉRGOLA 6			
	10:00 a.m. a 12:00 p.m.	TEATRO	GIOVANNI SANONI
LOSA EX FLORERÍA			
	10:00 a.m. a 11:00 a.m.	TONDERO (AVANZADO)	GABRIELA HUAMBACHANC
	11:00 a.m. a 01:00 p.m.	DANZAS FOLKLORICAS	LUIS MISIYAURI

Asociación COVIMA			
DÍA	HORARIO	TALLER	PROFESOR (A)
LUNES	9:00 a.m. – 10:30 a.m.	MARINERA NORTEÑA (BASICO)	LUIS MISIYAURI
LUNES	10:30 a.m. – 12:00 p.m.	MARINERA NORTEÑA (INTERMEDIO)	LUIS MISIYAURI
LUNES	12:00 p.m. – 1:00 p.m.	MARINERA NORTEÑA (AVANZADO)	LUIS MISIYAURI
MIERCOLES	6:30 p.m. – 9:30 p.m.	PEÑA	LUIS HUAMANI
MARTES	3:00 p.m. – 5:00 p.m.	GUIARRA	JOSE CARTAGENA
LUN Y MIE	3:00 p.m. – 4:00 p.m.	GIMNASIA TERAPÉUTICA	HEIDI LIZBETH BARRIOS
MARTES	2:30 p.m. - 4:30 p.m.	BIJOUTERIA	ROSALINDA ORIHUELA
MIERCOLES	4:00 p.m. – 6:00 p.m.	PINTURA	ADRIAN AIRALDI
JUEVES	10:30 a.m. – 1:00 p.m.	COCINA NUTRICIONAL	PAULA GONZALES
MARTES	4:00 p.m. – 5:00 p.m.	POTENCIANDO LA MENTE	JOSE RIVERA
MUSA 1ra etapa - Comedor Violeta Correa			
MIÉRCOLES	3:00 p.m. – 5:00 p.m.	REPOSTERÍA	PAULA GONZALES
MIÉRCOLES	3:00 p.m. – 5:00 p.m.	TEJIDO	GLORIA BASTOS
MIÉRCOLES	3:00 p.m. – 5:00 p.m.	BIJOUTERÍA	DORIS GONZALES
MIÉRCOLES	5:00 p.m. – 6:00 p.m.	AEROBICOS	VIOLETA TORO
MIÉRCOLES	3:00 p.m. – 5:00 p.m.	BORDADO AYACUCHANO	CARMEN LEVANO
MIÉRCOLES	3:30 P.m. – 4:30 p.m.	POTENCIANDO LA MENTE	JOSE RIVERA
PARQUE TEXCOCO RINCONADA			
LUNES	8:00 a.m - 9:00 a.m	POTENCIANDO LA MENTE	JOSE RIVERA
PARQUE SAN CESAR			
LUNES	10:00 p.m - 11:00 p.m	POTENCIANDO LA MENTE	JOSE RIVERA
CCD SANTA PATRICIA			
LUNES	4:00 p.m - 5:00 p.m	POTENCIANDO LA MENTE	JOSE RIVERA
MATAZANGO			
JUEVES	3:00 p.m - 4:00 p.m	POTENCIANDO LA MENTE	JOSE RIVERA
PARQUE VON HUMBOLT			
VIERNES	3:00 p.m - 4:00 p.m	POTENCIANDO LA MENTE	JOSE RIVERA
PLAZA BIBLIOTECA SUR			
MIERCOLES	09:00 a.m - 11:00 a.m	POTENCIANDO LA MENTE	JOSE RIVERA