



MUNICIPALIDAD DE
GRANEROS

TE INVITAMOS A PARTICIPAR EN LOS

TALLERES

ARTÍSTICOS DEPORTIVOS y RECREATIVOS

SEGUNDO
SEMESTRE



¡TALLERES
COMPLETAMENTE
GRATUITOS y PARA
TODAS LAS EDADES!

INSCRIPCIONES PRESENCIALES EL
SÁBADO 11 Y DOMINGO 12
DE JULIO EN EL TEATRO MUNICIPAL



MUNICIPALIDAD DE
GRANEROS



TALLER **MANOS CREATIVAS**

El taller Manos Creativas ofrece a niños la oportunidad de aprender manualidades utilizando materiales reciclados.

**TODOS LOS VIERNES A LAS 16:30 HORAS
EN EL TEATRO MUNICIPAL**

Para niños de 4 a 9 años. Monitora: **Sandra Rojas**



TALLER **DANZA URBANA**

El taller de danza urbana ofrece un espacio dinámico y creativo para aprender diferentes estilos de baile urbano.

**TODOS LOS MARTES A LAS 17:00 HORAS
EN EL TEATRO MUNICIPAL**

Jovenes de 11 a 18 años. Monitora: **Jurytza Parraguez**



TALLER **CORO CIUDANANO**

El taller de Coro Ciudadano busca reunir a personas de todas las edades para formar un coro municipal inclusivo y diverso.

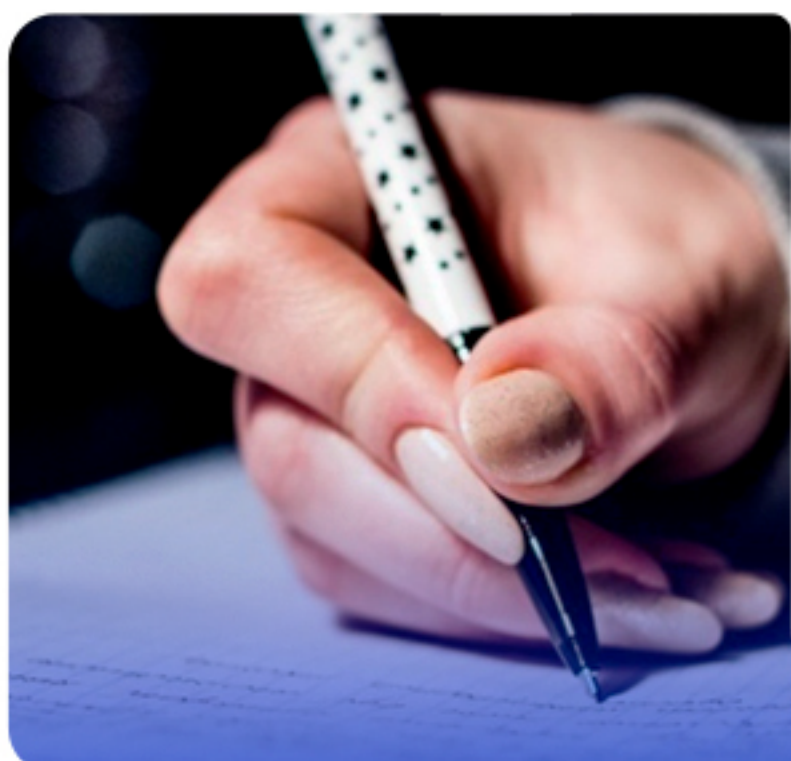
**TODOS LOS MIÉRCOLES A LAS 18:00 HRS.
EN EL TEATRO MUNICIPAL**

Para todas las edades. Monitora: **Leslie Miranda**

¡ACTIVIDADES COMPLETAMENTE GRATUITAS!



MUNICIPALIDAD DE
GRANEROS



TALLER **ESCRITURA CREATIVA**

El Taller de Escritura Creativa, está diseñado para jóvenes y adultos interesados en explorar su voz a través del cuento y la poesía.

**TODOS LOS JUEVES A LAS 18:00 HORAS
EN EL TEATRO MUNICIPAL**

Desde los 15 años. Monitora: **Viviana Trujillo**



TALLER **ARTE EN TEJA**

Arte en Teja: Mujeres, Tradición y Creatividad busca rescatar y valorar la tradición de la teja colonial chilena en la comuna de Graneros.

**TODOS LOS MIÉRCOLES A LAS 10:00 HRS.
EN EL TEATRO MUNICIPAL**

Mujeres desde los 18 años. Monitora: **Marcela Escobar**



TALLER **PINTURA, MURALISMO Y STREETART**

Este taller introduce a los participantes en las artes visuales mediante una metodología teórico-práctica centrada en la experimentación artística.

**TODOS LOS LUNES A LAS 16:30 HORAS EN
EL TEATRO MUNICIPAL**

Desde los 10 años. Monitor: **Antonio Lara**

¡ ACTIVIDADES COMPLETAMENTE GRATUITAS!



MUNICIPALIDAD DE
GRANEROS



TALLER **ESCUELA DE CUENTOS Y TEATRALIDADES**

Taller para personas mayores desarrollado para formar un elenco ciudadano de cuentistas.

**TODOS LOS LUNES A LAS 11:00 HORAS
EN EL TEATRO MUNICIPAL**

Desde los 60 años. Monitora: Barbara Donoso



TALLER DE CUECA

El taller de cueca está dirigido a todos los ciudadanos de la comuna de Graneros, con el objetivo de promover y fortalecer esta danza tradicional chilena.

**TODOS LOS JUEVES A LAS 19:00 HRS.
EN EL TEATRO MUNICIPAL**

Todas las edades. Monitor: Roberto Vergara



TALLER **TEJIDO**

Este taller enseña técnicas como palillo y crochet en un espacio colaborativo. Desarrolla habilidades manuales y creatividad.

**MARTES Y JUEVES DE 10:00 A 11:30 HRS. EN
SALÓN ARTE SANO, OF. ADULTO MAYOR**

Para personas desde los 60 años. Monitora: Barbara González

¡ ACTIVIDADES COMPLETAMENTE GRATUITAS!



MUNICIPALIDAD DE
GRANEROS



TALLER **DE ORFEBRERÍA** PERSONAS MAYORES

Este taller enseña técnicas básicas de trabajo en metales, como corte, pulido y diseño de piezas.

**TODOS LOS VIERNES A LAS 09:00 HORAS
SALÓN ARTE SANO OF. ADULTO MAYOR**

Desde los 60 años. Monitora: **María Retamal**



TALLER **CANTO Y EXPRESIONES DEL VALLE CENTRAL**

Taller que busca rescatar tradiciones musicales de la zona central con repertorios y técnicas de canto.

**TODOS LOS VIERNES A LAS 15:00 HRS. EN
EL SALÓN ARTE SANO OF. ADULTO MAYOR**

Todas las edades. Monitor: **Miguel Gutiérrez**



TALLER **CORTE Y CONFECCIÓN** BÁSICO E INTERMEDIO

Taller orientado al aprendizaje de técnicas básicas de costura y elaboración de prendas, cortes de telas y usos de máquinas.

**MARTES (intermedio) Y JUEVES (básico) A LAS
15:00 H. SALÓN ARTE SANO, OF. ADULTO MAYOR**

Para personas mayores y mujeres jefas de hogar. Monitora: **Gladys Santibañez**

¡ ACTIVIDADES COMPLETAMENTE GRATUITAS!



MUNICIPALIDAD DE
GRANEROS



TALLER **ARTE TERAPIA** PERSONAS MAYORES

Este taller propone un espacio de expresión emocional a través de técnicas como pintura, dibujo y collage.

**TODOS LOS MARTES A LAS 09:00 HORAS
SALÓN 1 OFICINA ADULTO MAYOR**

Desde los 60 años. Monitora: **Cecilia Rodríguez**



TALLER DE **CUECA** PERSONAS MAYORES

Taller que busca promover la práctica de esta danza tradicional en un espacio recreativo para aprender pasos, ritmo y coordinación.

**TODOS LOS MIÉRCOLES A LAS 11:40 HRS.
SALÓN GRANDE OF. ADULTO MAYOR**

Desde los 60 años. Monitor: **Maicol Zuñiga**



TALLER **HIKING O BAÑOS DE NATURALEZA**

El taller busca incentivar la conexión con la naturaleza a través de caminatas guiadas en distintos entornos, promoviendo la actividad al aire libre y su cuidado.

**TODOS LOS VIERNES A LAS 09:00 HRS.
DESDE LA OF. ADULTO MAYOR**

Para personas mayores y público gral. Monitora: **Cecilia Rodríguez**

¡ ACTIVIDADES COMPLETAMENTE GRATUITAS!



MUNICIPALIDAD DE
GRANEROS



TALLER **BAILE ENTRETENIDO** PERSONAS MAYORES

Este taller propone un espacio dinámico de movimiento y expresión corporal, mediante coreografías simples en distintos estilos musicales.

LUNES 10:40 H. Y VIERNES 12:00 H. EN EL SALÓN GRANDE OF. ADULTO MAYOR

Desde los 60 años. Monitora: Cecilia Rodríguez



TALLER **YOGA**

Taller orientado a mejorar la flexibilidad, el equilibrio y la respiración mediante prácticas guiadas que favorecen la relajación y la conexión cuerpo-mente.

TODOS LOS MARTES Y JUEVES A LAS 10:30 H. SALÓN GRANDE OF. ADULTO MAYOR

Personas mayores y población adulta. Monitor: Cecilia Rodríguez



TALLER **YOGA EN SILLA**

Este taller ofrece una alternativa accesible de ejercicio, con movimientos adaptados que permiten trabajar la movilidad, la respiración y relajación.

TODOS LOS MARTES Y JUEVES A LAS 12:00 H. EN EL SALÓN GRANDE OF. ADULTO MAYOR

**Personas mayores y personas con movilidad reducida.
Monitora: Cecilia Rodríguez**

¡ ACTIVIDADES COMPLETAMENTE GRATUITAS!



MUNICIPALIDAD DE
GRANEROS



TALLER **ACONDICIONAMIENTO FÍSICO** PERSONAS MAYORES

Este taller esta orientado al fortalecimiento integral del cuerpo mediante rutinas suaves y adaptadas que combinan ejercicios funcionales de baja intensidad.

**TODOS LOS MIÉRCOLES A LAS 10:40 HRS.
SALÓN GRANDE OF. ADULTO MAYOR**

Desde los 60 años. Monitora: Cecilia Rodríguez



TALLER **TAI CHI**

Taller orientado a promover el bienestar físico y mental a través de movimientos suaves, lentos y controlados para mejorar coordinación y flexibilidad del cuerpo.

**TODOS LOS LUNES A LAS 09:30 HRS. EN
EL SALÓN GRANDE OF. ADULTO MAYOR**

Desde los 60 años. Monitora: Malva León



TALLER **PILATES**

Este taller se enfoca en la realización de ejercicios de bajo impacto que favorecen la musculatura, postura flexible y el equilibrio físico.

**TODOS LOS MARTES Y JUEVES A LAS 12:00 H.
EN EL SALÓN GRANDE OF. ADULTO MAYOR**

Personas mayores. Monitora: Malva León

¡ ACTIVIDADES COMPLETAMENTE GRATUITAS!



MUNICIPALIDAD DE
GRANEROS



TALLER **ACTIVACIÓN COGNITIVA**

Este taller está orientado a estimular la memoria, la atención y otras funciones mentales mediante ejercicios prácticos y dinámicas grupales.

TODOS LOS LUNES A LAS 10:30 HORAS EN EL SALÓN GRANDE OF. ADULTO MAYOR

Desde los 60 años. Monitora: Ana Aranguíz



TALLER **GOALBALL INCLUSIVO**

Taller que ofrece un espacio inclusivo y dinámico orientado al aprendizaje y práctica de esta disciplina paralímpica. Para personas con discapacidad visual.

PRIMER Y TERCER SÁBADO MENSUAL, A LAS 10:00 H. EN EL GIMNASIO MUNICIPAL

Personas con o sin discapacidad visual. Monitor: Cristopher Báez



TALLER **BAILE ENTRETENIDO ADULTOS**

Este taller propone un espacio dinámico de movimiento y expresión corporal donde las y los participantes seguirán coreografías al ritmo de la música.

TODOS LOS VIERNES A LAS 20:00 HORAS EN EL GIMNASIO MUNICIPAL

Personas adultas. Monitora: Jéssica Cornejo

¡ ACTIVIDADES COMPLETAMENTE GRATUITAS!



MUNICIPALIDAD DE
GRANEROS



TALLER **POWER FIT**

Este taller propone rutinas dinámicas que combinan ejercicios de fuerza y trabajo cardiovascular para mejorar la resistencia, la tonicidad y la energía.

**LUNES Y MIÉRCOLES A LAS 20:00 HORAS
EN EL GIMNASIO MUNICIPAL**

Desde los 15 años. Monitora: Jessica Cornejo



TALLER **BOXEO**

Taller que combina entrenamiento físico y técnica para mejorar condición, coordinación y autocontrol. Promueve hábitos saludables y autoestima.

**TODOS LOS MARTES Y JUEVES A LAS
19:00 H. EN EL GIMNASIO MUNICIPAL**

Desde los 15 años. Monitor: Ricardo Sotelo



TALLER **TENIS**

Este taller enseña técnicas básicas del juego mediante sesiones prácticas, desarrollando coordinación y agilidad. Promueve disciplina y la vida saludable.

**-MIÉRCOLES 15:30 H. CANCHA MUNICIPAL
-SABADO 11:00 H. EN RECINTO ESTACION**

Niñ@s de 6 a 11 años. Monitor: Marcos Román

¡ ACTIVIDADES COMPLETAMENTE GRATUITAS!



MUNICIPALIDAD DE
GRANEROS



TALLER **ACONDICIONAMIENTO FÍSICO**

Este taller está orientado al fortalecimiento integral del cuerpo mediante rutinas que combinan ejercicios funcionales, movilidad y trabajo cardiovascular.

**LUNES Y MIÉRCOLES A LAS 18:30 HORAS
EN EL GIMNASIO SINDICATO NESTLE**

Desde los 15 años. Monitora: Olga Valenzuela



TALLER **HANDBALL**

El taller enseña fundamentos como pase, recepción y lanzamiento mediante ejercicios prácticos. coordinación, velocidad y trabajo en equipo.

**TODOS LOS JUEVES A LAS 19:30 HORAS
EN EL GIMNASIO MUNICIPAL**

De 12 a 15 años de edad.



TALLER **BASQUETBOL FORMATIVO**

Este taller introduce y desarrolla fundamentos como dribbling, pase y lanzamiento mediante ejercicios prácticos del deporte.

**LUNES Y VIERNES A LAS 17:00 HORAS EN EL
GIMNASIO MUNICIPAL**

Desde los 7 años. Monitores: Victor y Juan Cornejo

¡ACTIVIDADES COMPLETAMENTE GRATUITAS!



MUNICIPALIDAD DE
GRANEROS



TALLER **FUTSAL INFANTIL**

Este taller está orientado a la iniciación deportiva, desarrollando habilidades como control del balón, pase y juego en equipo, fomentando coordinación y confianza.

**MIÉRCOLES Y VIERNES A LAS 15:30 HRS.
EN EL GIMNASIO MUNICIPAL**

Niñas y niños de 12 a 14 años.



TALLER **HIDROGIMNASIA**

Taller orientado a mejorar la condición física mediante ejercicios de bajo impacto realizados en el agua, favoreciendo movilidad, fuerza muscular y salud cardiovascular.

**MARTES Y JUEVES A LAS 18:30 HORAS EN
LA PISCINA MUNICIPAL**

Abierto a todo público. Monitora: Francisca Saavedra



TALLER **HIDROTERAPIA**

Se enfoca en el uso terapéutico del agua para aliviar dolores musculares y articulares, mejorar la circulación y promover la relajación.

**MARTES, JUEVES Y VIERNES A LAS 11:00 HRS.
EN LA PISCINA MUNICIPAL**

Abierto a todo público. Monitor: Patricio Jaña

¡ ACTIVIDADES COMPLETAMENTE GRATUITAS!



MUNICIPALIDAD DE
GRANEROS



TALLER **BOCCIAS**

Este taller está orientado a promover la inclusión, la coordinación motora y la concentración mediante la práctica de este deporte adaptado.

MARTES Y JUEVES LAS 15:00 HORAS EN EL GIMNASIO MUNICIPAL

Abierto a todo público. Monitor: Juan Matus



TALLER **GUATEROS DE SEMILLAS Y AROMATERAPIAS**

Actividad proyectada a la confección de guateros de semilla reutilizables, para el beneficio de las usuarias, entregando nociones básicas de los beneficios de ella.

LUNES Y MIÉRCOLES A LAS 15:30 HORAS EN LA OFICINA DE LA MUJER

Mujeres desde los 18 años. Monitoras: Alejandra Reyes y Betzabé García



TALLER **MANICURE BÁSICO**

El taller se proyecta como una herramienta de apoyo social y futuros emprendimientos, especialmente para mujeres que buscan oportunidades de desarrollo.

MARTES DE 10:00 A 12:00 H. Y DE 15:30 A 17:00 HORAS EN OF. DE PLAZA DE ARMAS

Mujeres desde los 18 años. Monitor: Marcel Soto

¡ ACTIVIDADES COMPLETAMENTE GRATUITAS!