



RENACIMIENTO MAYA
YUCATÁN
GOBIERNO DEL ESTADO | 2024 • 2030

SERVICIOS DEPORTIVOS Y RECREATIVOS





RITMOS LATINOS

Objetivo: Favorecer la expresión psicoemocional, fortalecer la autoestima y la autoaceptación incondicional de todos los cuerpos a través del baile.

- Clases de salsa, merengue, bachata, cumbia, dembow, aerobics, steps.
- Activación rítmica (personas mayores)

Duración: 60 min. por clase.

Dirigido a: Población en general por grupos de edad (6 a 11 años, 12 a 17 años y 18 en adelante).



YOGA PARA LA PAZ

Objetivo: Promover y enseñar habilidades emocionales a través de prácticas meditativas, el autoconocimiento, el manejo de estrés y habilidades físicas como la propiocepción, elasticidad fuerza entre otras.

- Clases de yoga para niñas y niños
- Clases de yoga para adolescentes
- Clases de yoga para personas adultas
- Clases de yoga para personas adultas mayores

Duración: 1 hora por clase.

Dirigido a: Niñas, niños, adolescentes y personas adultas.