



Matrícula Programa integral de la Persona Adulta Mayor

Fecha: de 15 al 18 de marzo 2022

Forma de matrícula en línea

Modalidad de cursos: presencial, bimodal y virtual

Información: al teléfono 2511-7107 o al correo keven.santamaria@ucr.ac.cr

Lista de cursos

Recinto de San Ramón

- Pilates
Cupo 30 personas
Presencial
Gimnasio, Sede de Occidente, UCR
Horario: lunes y miércoles de 8:00 a 9:00 a. m.
- Música, movimiento y salud (grupo 1)
Cupo 50 personas
Presencial
Gimnasio, Sede de Occidente, UCR
Horario: martes y jueves de 7:00 a 8:00 a. m.
- Música, movimiento y salud (grupo 2)
Cupo 50 personas
Presencial
Gimnasio, Sede de Occidente, UCR
Horario: lunes y miércoles de 8:00 a 9:00 a. m.
- Caminata y recreación
Cupo 50 personas
Presencial
Pista de atletismo, Sede de Occidente, UCR
Horario: lunes y jueves de 7:00 a 8:00 a. m.

- Caminata y recreación
Cupo 50 personas
Presencial
Gimnasio, Sede de Occidente, UCR
Horario: lunes y jueves de 9:00 a 10:00 a. m.

- Aquafitness
Cupo 15 personas
Presencial
Centro Acuático Aleski, San Ramón
Horario: martes y jueves de 12:00 m. a 1:00 p. m.

- Psicología y vida
Cupo 25 personas
Presencial
Aula Sede de Occidente, UCR
Horario: martes 2:00 m. a 4:00 p. m.

- Compartiendo bordado
Cupo 10 personas
Presencial
Museo Regional de San Ramón
Horario: viernes de 2:00 m. a 4:00 p. m.

- Historia de San Ramón
Cupo 15 personas
Presencial
Centro Histórico y Cultural José Figueres Ferrer
Horario: martes de 2:30 a 4:00 p. m.

- Ajedrez
Cupo 10 personas
Presencial
Módulo de Acción Social, Sede de Occidente, UCR
Horario: martes de 2:00 a 4:00 p. m.

- Manualidades
Cupo 8 personas
Presencial
Museo Regional de San Ramón
Horario: miércoles de 2:00 a 5:00 p. m.

- Calidad de vida y salud mental

Cupo 15 personas

Presencial

Museo Regional de San Ramón

Horario: jueves de 9:00 a 11:00 a. m.

- Coro

Cupo 15 personas

Presencial

Miniauditorio Sede de Occidente, UCR

Horario: martes de 10:00 a 11:30 a. m.

- Pintura

Cupo 10 personas

Presencial

Aula Sede de Occidente, UCR

Horario: lunes de 9:00 a 11:00 a. m.

- Inglés

Cupo 15 personas

Presencial

Aula Sede de Occidente, UCR

Horario: jueves de 2:00 a 5:00 p. m.

- LESCO

Cupo 15 personas

Virtual

Plataforma Zoom

Horario: miércoles de 5:00 a 7:00 p. m.

- Principios de Administración para Adultos Mayores Emprendedores I

Cupo 15 personas

Bimodal

Aula Sede de Occidente, UCR

Horario: miércoles de 9:00 a. m. a 12:00 m.

- Creatividad con reciclaje

Cupo 15 personas

Virtual

Plataforma Zoom

Horario: lunes de 4:00 a 6:00 p. m.

- Principios básicos en huertas, jardines y compostaje.

Cupo 20 personas

Virtual

Plataforma Zoom

Horario: martes de 3:00 a 5:00 p. m.

- Promoviendo un envejecimiento activo, sano y sostenible desde una economía circular, en tiempos de pandemia.

Cupo 20 personas

Virtual

Plataforma Zoom

Horario: viernes de 1:30 a 3:30 p. m.

Recinto de Grecia

- Movimiento y Salud

Cupo 30 personas

Presencial

Grecia centro, lugar por definir

Horario: lunes y miércoles de 9:00 a 10:00 a. m.

- Movimiento y Salud

Cupo 50 personas

Presencial

Gimnasio Recinto de Grecia UCR, Tacaes

Horario: lunes y miércoles de 7:00 a 8:00 a. m.

- Bordado

Cupo 25 personas

Presencial

Gimnasio Recinto de Grecia UCR, Tacaes

Horario: martes de 2:00 a 4:00 p. m.

- Lectura

Cupo 15 personas

Bimodal

Recinto de Grecia UCR, Tacaes

Horario: a convenir

