

ACOMPAÑAMIENTO:

Contactar a mediadores(as) te ayudará a tener una mejor experiencia.

ASISTENCIA:

Todas las actividades cuentan con el aforo permitido, debes llegar a tiempo.

AIRE FRESCO:

Parque 100% libre de humo de tabaco, drogas y bebidas alcohólicas.

LIMPIEZA:

Coloca los desperdicios en el basurero y mantén limpios los espacios.

ESPACIO LIBRE DE VIOLENCIAS:

Cumandá es un espacio libre de acoso y violencia. Si necesitas denunciar una situación de abuso, dirígete al personal de seguridad, de ser necesario, se tomará contacto inmediato con el ECU 911.

INSCRIPCIÓN PRESENCIAL:

Para asistir a todos los talleres es necesario registrar su inscripción en las instalaciones del Parque Urbano Cumandá

ACTIVIDADES DE LIBRE ACCESO:

Todas las actividades que ofrece el Cumandá son de acceso libre

Agenda Cultural Cumandá Julio

Parque Urbano Cumandá es un proyecto de la Secretaría de Cultura de la Alcaldía del Distrito Metropolitano de Quito que propone un espacio híbrido para disfrutar el encuentro entre cultura, deporte y comunidad a través de la educación no formal



Secretaría de
Cultura

Quito renace



Quito
Alcaldía Metropolitana

Programación Mensual



Secretaría de
Cultura

Quito renace



Quito
Alcaldía Metropolitana

Primera semana de julio 2024

Encuentro de tenis de mesa

FECHA: 06 de julio

HORA: 09h00 a 16h00

LUGAR: Sala de tenis / Parque Urbano Cumandá

FORMA DE PARTICIPACIÓN:

Todo tipo de público

Vacaciones con violín

FECHA: 05, 11, 18 y 25 de julio

HORA: 15h30 a 17h00

LUGAR: Laboratorio de sonido

FORMA DE PARTICIPACIÓN:

niños, niñas y jóvenes



Secretaría de
Cultura

Quito renace



Quito
Alcaldía Metropolitana

Tercera semana de julio 2024

Encuentro de las juventudes

FECHA: 20 de julio

HORA: 10h00

LUGAR: Teatro / Parque Urbano Cumandá

FORMATO DE PARTICIPACIÓN: Todo público

Masterclass de fitness de combate

FECHA: 20 de julio

HORA: 08h00 a 10h00

LUGAR: Laguna de Cristal / Parque Urbano Cumandá

FORMATO DE PARTICIPACIÓN: todo público



Secretaría de
Cultura

Quito renace



Quito
Alcaldía Metropolitana



Game of skate – Comunidad Skate Cumandá

FECHA: 20 de julio

HORA: 15:30 a 17:00

LUGAR: Cancha Cubierta / Parque Urbano
Cumandá

FORMA DE PARTICIPACIÓN: Todo Público



Secretaría de
Cultura

Quito renace



Quito
Alcaldía Metropolitana

Cuarta semana de julio 2024

Cumandá celebra el día de la amistad

FECHA: 27 de julio

HORA: 15h00 - 17h00

LUGAR: Cancha Cubierta /Parque Urbano Cumandá

FORMA DE PARTICIPACIÓN :

Todo Público

2do Aniversario del “Coro Cumandá”

FECHA: 30 de Julio

HORA: 09h00 a 12h30

LUGAR: Teatro / Parque urbano Cumandá

FORMA DE PARTICIPACIÓN: Todo Público



Secretaría de
Cultura

Quito renace



Quito
Alcaldía Metropolitana

Exposiciones de julio



Secretaría de
Cultura

Quito renace



Quito
Alcaldía Metropolitana

Exposición de Culturas Urbanas Sinchi Warmi

FECHA: hasta el 20 de julio

HORA: de martes a viernes 07h00 a 19h00

Sábados de 07h00 a 18h00

LUGAR: Sala de exposiciones 3 / Parque Urbano Cumandá
Bajo el nombre de Sinchi Warmi, los artistas Twis e Isa_kass, plasmaron sus propuestas a favor de la lucha histórica de mujeres y disidencias por el reconocimiento y ejercicio de sus derechos, identifica a las prácticas creativas de las mujeres como territorios.



Exposición ¡Estoy aquí, estoy vivv!

FECHA: hasta el 20 de julio

HORA: de martes a viernes 07h00 a 19h00

Sábados de 07h00 a 18h00

LUGAR: Sala de exposiciones 1 / Parque Urbano Cumandá

Exposición fotográfica en el marco del Día Internacional de la Danza. El registro reúne fotografías sobre presentaciones artísticas de las diferentes comunidades que hacen vida en Parque Urbano Cumandá durante 2023, celebrando la danza como la expresión máxima del cuerpo, parte trascendental de las experiencias de vida.



Secretaría de
Cultura

Quito renace



Quito
Alcaldía Metropolitana

TRAZO GARABATO

FECHA: hasta el 20 de julio

HORA: de martes a viernes 07h00 a 19h00
Sábados de 07h00 a 18h00

LUGAR: Sala de exposiciones 2 / Parque Urbano Cumandá

Exposición artística del laboratorio de dibujo e ilustración. Trazo Garabato es el resultado del trabajo de 2 meses y medio de niños en el laboratorio donde se inició la comprensión y el análisis de la composición, forma y color. El trabajo de ilustración es el testimonio de la manera del ver el mundo a través del manejo de la línea



Actividades Continuas



Secretaría de
Cultura

Quito renace



Quito
Alcaldía Metropolitana

GRUPO DEL ADULTO MAYOR

Espacio para el encuentro donde mejorar la calidad de vida y mantener la salud física y emocional de personas adultas mayores, desde la cultura, la comunidad y el deporte

Horarios	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
08h30 a 09h30	Sonidos, Sensación y Colores	Sonidos, Sensación y Colores	Sonidos, Sensación y Colores	Sonidos, Sensación y Colores	Sonidos, Sensación y Colores
09h30 a 10h30	Actividad física Adulto Mayor	Actividad física Adulto Mayor	Actividad física Adulto Mayor	Actividad física Adulto Mayor	Actividad física Adulto Mayor
10h30 a 11h30	Taller de Modelado o en Arcilla	Taller Inicial de Guitarra		Memoria Viva Coro del Adulto Mayor	Taller de Modelado en Arcilla



Artes plásticas

Espacio de diálogo en torno a la práctica y técnica de la pintura como base para relacionarnos con la realidad y con el contexto inmediato

Horarios	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
11h00 – 13h00					Taller de modelado en arcilla (laboratorio de artes)
15h00 – 17h00	Dibujo e Ilustración (laboratorio de lectura)	Dibujo e Ilustración (laboratorio de lectura) Taller de pintura para principiantes (laboratorio de artes)	Dibujo e Ilustración (laboratorio de lectura)	Dibujo e Ilustración (laboratorio de lectura) Taller de moldeado de arcilla (laboratorio de artes)	Taller de pintura para principiantes (laboratorio de artes)



Música

Espacio para el aprendizaje y práctica de un instrumento musical, como guitarra, violín, batería o bajo.

Horarios	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
08:30	Guitarra inicial	Guitarra intermedia	Guitarra inicial	Guitarra intermedia
10:30		Guitarra adulto mayor	Coro	Coro
11:30	Batería inicial	Batería intermedia	Batería inicial	Batería intermedia
14:30	Guitarra intermedia	Guitarra inicial	Guitarra intermedia	Guitarra inicial
15:30	Batería niños	Batería intermedia		batería intermedia

HORARIO	SÁBADO
08:45	Violín inicial
10:00	Batería
11:30	Violín intermedio
14:30	Guitarra inicial
15:30	Guitarra intermedia



Taller de realización cinematográfica (Nivel 1)

Taller de proceso de creación y realización de una producción audiovisual comunitaria

Horarios: segundo /tercer / cuarto viernes del mes de julio de 15h00 a 17h00

Lugar: Teatro



Magia

La magia permite desarrollar la intuición, la oratoria, la empatía, el desenvolvimiento en cualquier situación, los reflejos, la coordinación y destreza digital, la memoria, el movimiento armónico del cuerpo y la psicología

Horarios: Martes, jueves y viernes de 15h00 a 16h30 para público de 8 años en adelante
Martes y miércoles de 10h30 a 11h30 para adultos mayores

Lugar: Laboratorio de Cuerpo



Secretaría de
Cultura

Quito renace



Quito
Alcaldía Metropolitana

Laboratorio de Hip Hop

Descubrimiento de habilidades musicales como la improvisación y composición por medio de la poesía y las rimas, en la cual los asistentes aprenden a canalizar sus emociones y experiencias de vida.

Horarios: Todos los viernes de 15h00 a 18h00

Lugar: Sala de baile 2



Servicios Deportivos



Secretaría de
Cultura

Quito renace



Quito
Alcaldía Metropolitana

Servicio de Gimnasio

Requisitos :

Espacio para el uso consciente de máquinas de cardio y musculación. Requisito de ingreso:

Edad mínima 16 años

Cédula de Identidad,

Vestimenta deportiva adecuada,

toalla mediana (40x60),

Agua o bebida de hidratación,

Candado para uso de los casilleros

Aforo: 90 Personas en cada

Turno: Se respeta el orden de llegada

Horarios: Martes a viernes

Mañana: 07h00 a 13h00

Tarde: 14h00 a 19h00

Sábados

07h00 a 15h30



Secretaría de
Cultura

Quito renace



Quito
Alcaldía Metropolitana

Servicios Modalidades Fitness

A tomar en cuenta: Espacio de práctica de diferentes actividades de modalidades fitness a cargo de mediadores deportivos especializados.



Secretaría de
Cultura

Quito renace



Quito
Alcaldía Metropolitana

Horarios Modalidad Fitness

Secretaría de
Cultura

Horario Modalidades Fitness

HORARIO	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
07h00	FITNESS DE COMBATE	POWER DRILL	BAILE	STEP BÁSICO	-
08h00	BAILE	STEP BÁSICO	FITNESS DE COMBATE	STRONG	FITNESS DE COMBATE (SALA 1)
					STEP INTERMEDIO (SALA 2)
09h00	FUNCIONAL	30/30	GAP	FUNCIONAL NATURAL	BAILE (SALA 1)
					BAILE (SALA 2)
16h00	STEP BÁSICO	GAP	STRONG	30/30	-
17h00	AERÓBICA	FITNESS DE COMBATE	30/30	BAILE	-
18h00	BAILE	BAILE	POWER DRILL	FITNESS DE COMBATE	-

- **NOTA:** El aforo en SALA 1 está definido con sus respectivos lugares.
- Las clases con casillero de color, son las únicas en las que se entregará turno, **20 MINUTOS** antes de iniciar dicha actividad.
- Los turnos se entregarán dejando documentos de identidad vigentes como cédula o papeleta de votación en el espacio de guardias, se entregará solo **1 TURNO por persona**.
- Tener en cuenta que el número del turno recibido, será el número del espacio dentro de la Sala.
- Al ingresar a la clase, de forma ordenada se devolverá el documento de identidad, entregando el turno respectivo.



Quito renace



Quito
Alcaldía Metropolitana



Secretaría de
Cultura

Quito renace



Quito
Alcaldía Metropolitana

Servicios de áreas húmedas

A tomar en cuenta:

Espacio para el disfrute de las personas en un medio acuático. Requisitos para ingresar :

Ser mayor de 18 años

Terno de baño de licra,

Gorro de natación,

Sandalias,

Candado para el uso de casilleros





Horario de Piscinas

Martes a Viernes

07h30 a 08h30
09h00 a 10h00
10h30 a 11h30
11h45 a 12h45
14h00 a 15h00
15h15 a 16h15
16h15 a 17h15

Sábado

07h30 a 08h30
09h00 a 10h00
10h30 a 11h30
11h45 a 12h45
14h00 a 15h00
15h15 a 16h15

Requisitos de Ingreso

- Ingreso a partir de los 3 años.
- Terno de baño de licra de natación, **no se permitirán prendas de otro material.**
- Gorro de natación.
- Sandalias.
- Candado para uso de casilleros.
- Registro previo en la hoja de ingreso.
- Ducharse antes del ingreso a la piscina.
- En caso de presentar enfermedades infectocontagiosas de piel y heridas no se podrá hacer uso del espacio.

Se respetará el orden de llegada / AFORO: 15 personas por piscina
Niñas y niños menores de 10 años, acompañados de un adulto responsable



Secretaría de
Cultura

Quito renace



Quito
Alcaldía Metropolitana

Servicios de gimnasia acuática

A tomar en cuenta:

Actividades de bajo impacto en el agua, movimientos naturales, mejora su estado anímico y fortalece todos los planos corporales gracias al medio acuático.

Horarios: Todos los sábados del mes de julio de 09h00 a 10h00



Secretaría de
Cultura

Quito renace



Quito
Alcaldía Metropolitana

Servicio de Crossfit

Espacio para la práctica de crossfit
(Entrenamiento funcional),

Requisitos :

Ropa cómoda,

Traer toalla mediana,

Usar protección para el sol,

Traer hidratación

Horarios: Martes a viernes

08h00 a 09h30

09h30 a 11h00

11h00 a 12h30 15H00 a 16h00

Sábado

09h00 a 11h00



Lugar: Canchas



Secretaría de
Cultura

Quito renace



Quito
Alcaldía Metropolitana

Escuela Comunitaria de Skate

Laboratorio de aprendizaje, autodescubrimiento y exploración del skateboarding.

Horarios:

Principiantes: de martes a viernes a las 15h00 y los sábados a las 10h00.

Intermedios: martes a viernes a las 16h30 y los sábados a las 15h00.

Edad: a partir de los 8 años de edad



Secretaría de
Cultura

Quito renace



Quito
Alcaldía Metropolitana

Escuela Comunitaria de Parkour

Propuesta continua de aprendizaje y exploración de nuestra identidad de movimiento corporal y sus múltiples posibilidades a través de los valores del Parkour.

Horarios: Los días martes y jueves desde las 15h00 a 17h00

Edad: A partir de los 8 años de edad



Laboratorio de fútbol

Espacio para desarrollar las habilidades futbolísticas de los participantes y sus valores como el trabajo en equipo, la solidaridad y el respeto mutuo.

Horarios: Martes y jueves de 15:00 a 16:30 categoría de 10 años a 13 años /
Miércoles y viernes de 15:00 a 16:30 categoría de 7 años a 9 años



Secretaría de
Cultura

Quito renace



Quito
Alcaldía Metropolitana

Tenis de Mesa

Requisitos:

El tiempo de uso es de una hora.

Se respeta el orden de llegada.

En el caso de necesitar raquetas y pelota, retirar en los puntos de seguridad presentando la cédula

Horarios: martes a viernes 07h00 a 19h00 / sábado 07h00 a 18h00

Edad: Todo tipo de público



Secretaría de
Cultura

Quito renace



Quito
Alcaldía Metropolitana

Cumandá

es para ti



Secretaría de
Cultura

Quito renace



Quito
Alcaldía Metropolitana