

# PROGRAMACIÓN DÍA MUNDIAL DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

## MEDELLÍN

Actividad: Clase de spinning

Hora: 11:00 a.m.

Lugar: gimnasio

Actividad: Rumba Aeróbica

Hora: 12:00 m. / 5:30 p.m.

Lugar: gimnasio

Actividad: Torneo de tenis de mesa dobles

Hora: 12:00 m.

Lugar: plazoleta principal

Actividad: Exhibición Karate Do

Hora: 10:00 a.m.

Lugar: plazoleta

Actividad: Pausas Activas

Hora: 10:00 a.m. a 5:00 p.m.

Lugar: puestos de trabajo

Actividad: Estación juegos lúdicos recreativos *(un minuto para ganar)*

Hora: 10:00 a.m. a 4:00 p.m.

Lugar: piso 2 y 3



## CALI

Actividad: Torneo tenis de mesa mixto

Hora: 10:00 a.m. a 12:00 m.

Lugar: sótano

Actividad: Torneo lucha de brazos

Hora: 12:00 m. a 1:00 p.m.

Lugar: sótano

Actividad: Reto funcional

Hora: 1:00 p.m.

Lugar: gimnasio

Actividad: Rumba Aeróbica

Hora: 2:00 p.m.

Lugar: auditorio



# PROGRAMACIÓN

## DÍA MUNDIAL DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

### NEIVA

Actividad: Super clase aeróbica y taeboo

Hora: 8:00 a.m.

Lugar: gimnasio

Actividad: Pausas activas saludables

Hora: 8:00 a.m. a 12:00 m.

Lugar: puestos de trabajo

Actividad: Torneo de tenis de mesa.

Hora: 10:00 a.m.

Lugar: cafetería

Actividad: Running

Hora: 4:30 p.m.

Lugar: portería

Actividad: Rumba Aeróbica

Hora: 5:30 p.m.

Lugar: auditorio

### POPAYÁN

Actividad: Exhibición de Palotroke

Hora: 10:00 a.m. a 12:00 m.

Lugar: placa polideportiva el recuerdo

Actividad: Torneo relámpago baloncesto 3x3

Hora: 10:00 a.m. a 12:00 m.

Lugar: placa polideportiva el recuerdo

Actividad: Retos funcionales

Hora: 8:00 a.m. a 11:30 a.m.

Lugar: piso 1 al 4



Más+

María Cano

