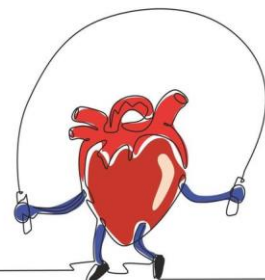


Programación semana de la Actividad Física y el Bienestar Sede Medellín

Día	Hora	Actividad	Lugar	Responsable
Lunes	10:00 a.m. 12:00 m.	Pausa Activa manejo de la ira y la frustración	Plazoleta	Albeiro de Jesús Bedoya Córdoba / Álvaro Díaz Muñoz
	12:00 m a 2:00 p.m.	Taller de defensa personal	Plazoleta	Albeiro de Jesús Bedoya Córdoba / Álvaro Díaz Muñoz
	5:30 p.m. a 6:30 p.m.	"Reto Rosa" Super clase funcional	Plazoleta / Gimnasio	Luis Alejandro Bedoya Contreras / Valentina Martínez
Martes	10:00 a.m. a 12:00 m.	Torneo recreativo de bádminton	Plazoleta	Arbey Normandy Marulanda Vásquez
	12:00 p.m. a 3:00 p.m.	Torneo recreativo de tenis de mesa	Plazoleta	Arbey Normandy Marulanda Vásquez
	3:00 p.m. a 6:00 p.m.	Torneo recreativo de voleibol	Colegio Salesiano el Sufragio	Luis Alejandro Bedoya Contreras

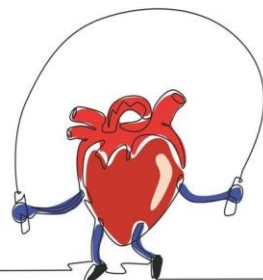
"Moverse es vivir, ¡no dejes de hacerlo!"



Sede Medellín

Día	Hora	Actividad	Lugar	Responsable
Miércoles	10:00 a.m. a 12:00 m.	Smart Yoga	Plazoleta	Smarfit
	12:00 m a 1:00 p.m.	Smart Rumba	Plazoleta	Smarfit
	3:00 p.m. a 6:00 p.m.	Torneo recreativo de palotroke	Colegio Salesiano el Sufragio	Juan Felipe Londoño Quiroz
Jueves	12:00 m. a 1:00 p.m.	Clase de indoor cycling	Plazoleta	Johnan Eulises Vélez Callejas
	3:00 p.m. a 5:00 p.m.	Torneo recreativo de baloncesto	Colegio Salesiano el Sufragio	Luis Felipe Toro Silva
Viernes	10:00 a.m. a 12:00 m.	Condición Física al Máximo • Fuerza • Resistencia • Velocidad	Plazoleta	Valentina Martínez

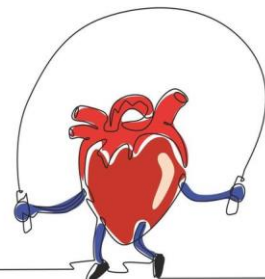
"Moverse es vivir, ¡no dejes de hacerlo!"



Programación semana de la Actividad Física y el Bienestar Sede Neiva

Día	Hora	Actividad	Lugar	Responsable
Lunes	10:00 a.m. a 12:00 m.	Bádminton en la U	Primer Piso	Juan Carlos Ibáñez Rivera
	4:00 p.m. a 6:00 p.m.	Reto Rosa Super clase funcional	Gimnasio	Juan Carlos Ibáñez Rivera
Martes	4:00 p.m. a 6:00 p.m.	Taller “Muévete con la María Cano”	Auditorio	Pablo Antonio Amaya Valencia
Miércoles	8:00 a.m. a 12:00 p.m.	Actividad salud mental	Primer Piso	Andrea Vanegas
	4:00 p.m. a 6:00 p.m.	Cada sonido cuenta	Primer Piso Bloque B	Robinson Castellanos
Jueves	10:00 a.m. a 12:00 m.	Política de inclusión	Auditorio	Gladys Tamayo
	2:00 p.m. a 6:00 p.m.	Stand Ruta de atención a victimas de violencias de genero y sexuales	Primer Piso	Laura Márquez
Viernes	10:00 a.m. a 12:00 p.m.	“ Todo movimiento cuenta “	Gimnasio	Juan Carlos Ibáñez

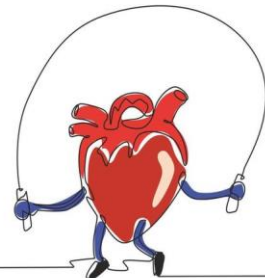
"Moverse es vivir, ¡no dejes de hacerlo!"



Programación semana de la Actividad Física y el Bienestar Sede Cali

Día	Hora	Actividad	Lugar	Responsable
Lunes	9:00 a.m. a 1:00 p.m.	Torneo relámpago de fútbol sala	Placa polideportiva el limonar	Sergio David Castañeda Tabares
Martes	9:00 a.m. a 1:00 p.m.	Torneo relámpago de voleibol	Placa polideportiva el limonar	Sergio David Castañeda Tabares
Miércoles	9:00 a.m. a 1:00 p.m.	Torneo recreativo de palotroke y bádminton	Placa polideportiva el limonar	Sergio David Castañeda Tabares
Jueves	9:00 a.m. a 11:00 a.m.	Torneo relámpago de tenis de mesa	Gimnasio	Sergio David Castañeda Tabares
	11:00 a.m. a 1:00 p.m.	Reto fit y lucha de brazos	Gimnasio	Sergio David Castañeda Tabares
Viernes	10:00 a.m. a 11:00 a.m.	Aerorumba	Auditorio	Hebert Juainer Castro Caicedo

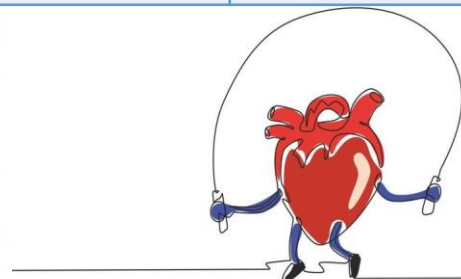
"Moverse es vivir, ¡no dejes de hacerlo!"



Programación semana de la Actividad Física y el Bienestar Sede Popayán

Día	Hora	Actividad	Lugar	Responsable
Lunes	9:00 a.m. a 11:00 a.m.	Torneo recreativo de bádminton	Placa polideportiva el recuerdo	Edwar Guiovani Gutiérrez Sandoval
	10:00 a.m. a 12:00 m.	Torneo recreativo de palotroke	Placa polideportiva el recuerdo	Edwar Guiovani Gutiérrez Sandoval
Martes	9:00 a.m. a 11:00 a.m. 3:00 p.m. a 5:00 p.m.	Torneo recreativo de tenis de mesa	Primer piso continuo al gimnasio	Carlos Andrés Benavides Diago
Miércoles	9:00 a.m. a 10:00 m.	Rumba Aeróbica	Auditorio	Sebastián Alomia Campo
	10:00 a.m. a 12:00 m.	Torneo recreativo baloncesto 3x3	Placa polideportiva el recuerdo	Edwar Guiovani Gutiérrez Sandoval
Jueves	9:00 a.m. a 10:00 a.m.	Yincana: Desafío universitario	Placa polideportiva el recuerdo	Smarfit
	10:00 a.m. a 12:00 m.	Smarfit entrenamiento físico	Placa polideportiva el recuerdo	Edwar Guiovani Gutiérrez Sandoval Carlos Andrés Benavides Diago Sebastián Alomia Campo
Viernes	8:00 a.m. a 12:00 m.	Jornada de salud y bienestar	Auditorio	Sebastián Alomia Campo

"Moverse es vivir, ¡no dejes de hacerlo!"



Más⁺

María Cano

