

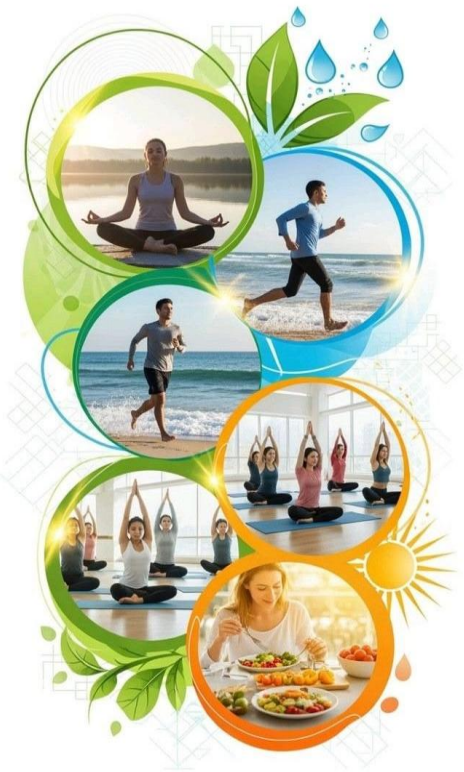
Semana de la Actividad Física la Salud y el Bienestar

Del 6 al 10 de abril

“Activa tu cuerpo, despierta tu mente”

¡Actívate!

Mira todo lo que tenemos para ti



Medellín

Actividad	Día	Hora	Lugar	Observaciones
Pausas Activas (Gimnasia Cerebral y Movilidad Express)	6 al 10 de abril	7:30 a.m. a 5:30 p.m.	Oficinas y salas de Profesores	Nuestros instructores de Bienestar te guiarán con una pausa activa que optimiza tu bienestar por medio de la programación del movimiento, recargando tu energía y enfoque en cada área laboral.
Torneo de Juegos de Mesa Parques – Escalera – Triqui – Billar	Lunes 6 y Martes 7 de abril	12:00 m. a 2:00 p.m.	Plazoleta Bloque 1 y Teatrino	¡Arma tu parche y ven! Convierte el juego en un estilo de vida saludable
Juegos Tradicionales	6 de abril	8:00 a.m. a 12:00 m.	Hall primer piso	"Desconéctate y juega: Rescatemos juntos la magia de los juegos tradicionales."
Mundialito Fútbol Sala	6 al 10 de abril	10:00 a.m. a 1:00 p.m.	Placa Polideportiva Piso 12	¡Asegura tu lugar! Inscríbete en la Coordinación de Deportes. Finales: viernes 10 de abril.
Mundialito Baloncesto 3x3	6 al 10 de abril	1:00 p.m. a 3:00 p.m.	Placa Polideportiva Piso 12	¡Asegura tu lugar! Inscríbete en la Coordinación de Deportes. Finales: viernes 10 de abril.
Mundialito Voleibol 4x4	6 al 10 de abril	3:00 p.m. a 5:00 p.m.	Placa Polideportiva Piso 12	¡Asegura tu lugar! Inscríbete en la Coordinación de Deportes. Finales: viernes 10 de abril.

**SALUD MENTAL
Y PREVENCIÓN**

**ACTIVIDAD FÍSICA
Y DESCANSO**

**ALIMENTACION
EQUILIBRADA**

Medellín

Actividad	Día	Hora	Lugar	Observaciones
Torneo relámpago Tenis de Mesa	Martes 7 de abril	12:00 m. a 2:00 p.m.	Piso 5 Bloque 1	¡Asegura tu lugar! Inscríbete en la Coordinación de Deportes. Finales: viernes 10 de abril.
EnCicla a la U	Martes 7 de abril	8:00 a.m. a 12:00 m.	Plazoleta Bloque 1	"Únete a la movilidad sostenible: Jornada de promoción y uso de la bicicleta con EnCicla."
Rumba Aeróbica con Smarfit	Miércoles 8 de abril	11:00 a.m. a 12:00 m.	Teatrino	"¡SmartFit se une a nosotros! Ven y descubre todo lo que ofrecen para tu bienestar."
Torneo de Fuerza	Miércoles 8 de abril	10:00 a.m. a 11:00 a.m.	Gimnasio	Participación Libre
Reto "Iron & Oxygen Challenge" Fuerza + Resistencia	Jueves 9 de abril	6:00 p.m.	Placa Polideportiva Piso 12	Inscríbete en el Gimnasio Fuerza para levantar, resistencia para ganar.

**SALUD MENTAL
Y PREVENCIÓN**

**ACTIVIDAD FÍSICA
Y DESCANSO**

**ALIMENTACION
EQUILIBRADA**

Actividad	Día	Hora	Lugar	Observaciones
Pausas Activas (Gimnasia Cerebral y Movilidad Express)	6 al 10 de abril	7:30 a.m. a 5:30 p.m.	Oficinas y salas de Profesores	Nuestros instructores de Bienestar te guiarán con una pausa activa que optimiza tu bienestar por medio de la programación del movimiento, recargando tu energía y enfoque en cada área laboral.
Torneo Relámpago de Fútbol Sala	Lunes 6 de abril	8:30 a.m. a 12:00 m.	Cancha de Fútbol	"¡Asegura tu cupo! Te esperamos en la Oficina de Bienestar Institucional para realizar tu inscripción."
Torneo Relámpago de Voleibol	Martes 7 de abril	8:30 a.m. a 12:00 m.	Placa Polideportiva de Voleibol	"¡Asegura tu cupo! Te esperamos en la Oficina de Bienestar Institucional para realizar tu inscripción."
Terapia Musical	Martes 7 de abril	2:00 p.m. a 4:00 p.m.	Auditorio	Participación Libre
Torneo Relámpago de Tenis de Mesa	Miércoles 8 de abril	2:00 p.m. a 4:30 p.m.	Placa Polideportiva de Voleibol	Inscripciones en la Oficina de Bienestar Institucional

**SALUD MENTAL
Y PREVENCIÓN**

**ACTIVIDAD FÍSICA
Y DESCANSO**

**ALIMENTACION
EQUILIBRADA**

Actividad	Día	Hora	Lugar	Observaciones
Partido de Fútbol Jugando en Casa	Miércoles 8 de abril	9:30 a.m. a 11:30 a.m.	Cancha de Fútbol	"¡Nuestras regiones se encuentran! Un espacio de integración para la comunidad estudiantil del Suroccidente y Centro Pacífico."
Torneo Recreativo de Palotroke y Badminton	Jueves 9 de abril	9:00 a.m. a 11:30 a.m.	Cancha de Fútbol	"¡Asegura tu cupo! Te esperamos en la Oficina de Bienestar Institucional para realizar tu inscripción."
Juegos Tradicionales	7 de abril	8:00 a.m. a 12:00 m.	Hall primer piso	"Desconéctate y juega: Rescatemos juntos la magia de los juegos tradicionales."
Reto Fit y lucha de Brazos	Viernes 10 de abril	11:00 a.m. a 1:00 p.m.	Gimnasio	Participación Libre
Rumba Aeróbica	Viernes 10 de abril	10:00 a.m. a 11:00 a.m.	Gimnasio	Participación Libre

**SALUD MENTAL
Y PREVENCIÓN**

**ACTIVIDAD FÍSICA
Y DESCANSO**

**ALIMENTACION
EQUILIBRADA**

Actividad	Día	Hora	Lugar	Observaciones
Pausas Activas (Gimnasia Cerebral y Movilidad Express)	6 al 10 de abril	7:30 a.m. a 5:30 p.m.	Oficinas y salas de Profesores	Nuestros instructores de Bienestar te guiarán con una pausa activa que optimiza tu bienestar por medio de la programación del movimiento, recargando tu energía y enfoque en cada área laboral
Juegos Tradicionales	6 de abril	8:00 a.m. a 12:00 m.	Hall primer piso	"Desconéctate y juega: Rescatemos juntos la magia de los juegos tradicionales."
Relámpago en la Mesa	Lunes 6 de abril	8:00 a.m. a 12:00 m.	Auditorio 5 piso	"¡Asegura tu cupo! Te esperamos en la Oficina de Bienestar Institucional para realizar tu inscripción."
Mundialito de Fútbol 9	Lunes 6 de abril	6:00 p.m. a 10:00 p.m.	Club los Andaquies	"¡Asegura tu cupo! Te esperamos en la Oficina de Bienestar Institucional para realizar tu inscripción."
Mundialito de Fútbol Sala	Martes 7 de abril	6:00 p.m. a 10:00 p.m.	Polideportivo Techado Campo Nuñez	"¡Asegura tu cupo! Te esperamos en la Oficina de Bienestar Institucional para realizar tu inscripción."
Guerra de Gladiadores	Miércoles 8 de abril	7:00 p.m. a 10:00 p.m.	Cancha de la 53	Torneo de Voleibol Mixto
Bádminton al Parque	Jueves 9 de abril	10:00 a.m. a 12:00 m.	Primer Piso	Participación Libre
Muestra de las Estrellas del Baloncesto	Jueves 9 de abril	7:00 p.m. a 9:00 p.m.	Polideportivo Techado Campo Nuñez	Participación Libre

**SALUD MENTAL
Y PREVENCIÓN**

**ACTIVIDAD FÍSICA
Y DESCANSO**

**ALIMENTACION
EQUILIBRADA**

Popayán

Actividad	Día	Hora	Lugar	Observaciones
Pausas Activas (Gimnasia Cerebral y Movilidad Express)	6 al 10 de abril	7:30 a.m. a 5:30 p.m.	Oficinas y salas de Profesores	Nuestros instructores de Bienestar te guiarán con una pausa activa que optimiza tu bienestar por medio de la programación del movimiento, recargando tu energía y enfoque en cada área laboral
Mundialito Fútbol Sala	6 al 10 de abril	10:00 a.m. a 12:00.m	Placa Polideportiva Barrio el Recuerdo	"¡Asegura tu cupo! Te esperamos en la Oficina de Bienestar Institucional para realizar tu inscripción."
Mundialito Voleibol 4x4	6 al 10 de abril	7:00 p.m. a 9:00 p.m.	Placa Polideportiva Colegio Gabriela Mistral	"¡Asegura tu cupo! Te esperamos en la Oficina de Bienestar Institucional para realizar tu inscripción."
Juegos Tradicionales	7 de abril	8:00 a.m. a 12:00. m	Hall primer piso	"Desconéctate y juega: Rescatemos juntos la magia de los juegos tradicionales."
Rumba Aeróbica	8 de abril	11:00 a.m.	Auditorio	Participación Libre

**SALUD MENTAL
Y PREVENCIÓN**

**ACTIVIDAD FÍSICA
Y DESCANSO**

**ALIMENTACION
EQUILIBRADA**

A large, stylized hashtag symbol (#) with a white fill and a blue outline, positioned to the left of the text.

**Más
María
Cano**