

# BOLETÍN

## MARZO

### 2020

Te invitamos a participar de las diferentes actividades de nuestra comunidad universitaria.

#### DEPORTES

##### Entrenamientos

- **Taekwondo**  
Lunes 10:00 a 12:00 m y Jueves 12:30 m a 2:30 pm.  
Lugar: Cancha Auxiliar Multiservicios.
- **Tenis de Mesa**  
Martes y jueves de 2:00 pm a 4:00 pm.  
Lugar: Aula Multiple Multiservicios.
- **Baloncesto**  
Martes, jueves y viernes de 9:00 am a 11:00 am  
Lugar: Cancha Múltiple
- **Fútbol Masculino**  
Miércoles y Viernes de 6:00 am a 9:00 am  
Lugar: Centro Deportivo Colsubsidio (Cll. 195 No. 48-55)
- **Tenis de Campo**  
Sábados 1:00 pm a 3:00 pm  
Lugar: Centro Deportivo Colsubsidio (Cll. 195 No. 48-55)
- **Voleibol**  
Femenino: Lunes y martes de 11:00 am a 1:00 pm  
Masculino: Jueves y viernes de 11:00 am a 1:00 pm  
Lugar: Cancha de voleibol
- **Fútbol Sala**  
Femenino – Lunes 11:30 am a 2:00 pm y miércoles de 11:00 am a 1:00 pm  
Masculino: Martes y Jueves de 11:00 am a 1:00 pm  
Lugar: Cancha Múltiple
- **Ultimate**  
Martes y jueves de 11:00 am a 1:00 pm.  
Lugar: Cancha Auxiliar Multiservicios

▪ **Torneo Voleibol Cuartetos Mixtos en curso**

▪ **Torneo Baloncesto 3x3 Mixto – Inscripciones hasta el 7 de marzo Inicio 13 de marzo**

## 2 GIMNASIO

- Pesas
- Flexibilidad
- Cardiovascular
- TRX.
- Clases de Crossfit miércoles y viernes 11:00 am.

## 3 NATACIÓN

- Marzo 10, 12, 17, 19, 24, 26 y 31
- Horario 1:00 pm a 3:00 pm.
- Inscripciones Bienestar Universitario – cupos limitados

## 4 ATLETISMO

- Felicitaciones a los Atletas participantes en la Carrera: RunTour Avianca 10K-2020

## 5 CUIDADO INTEGRAL

- Marzo 16  
Cupos limitados – Previa inscripción  
Horario: 9:00 am a 3:00 pm  
Lugar: Bienestar Universitario

## 6 TALLER LONCHERA SALUDABLE

- Marzo 9
- Horario: 11:00 am a 12:00 m.
- Inscripciones Bienestar Universitario Cupos limitados

## 7 TALLER DE ENSALADAS

- Marzo 17
- Horario: 11:00 am a 12:00 m.
- Inscripciones Bienestar Universitario – Cupos limitados

## 8 MANICURE

- Marzo 11, 18, 25
- Horario: 9:00 am a 3:00 pm.
- Inscripciones Bienestar Universitario – Cupos limitados

## 9 PSICOLOGÍA

- Orientación Psicológica. Dificultades Académicas y Personales. Lunes a Viernes 8:00 am a 5:00 pm.

## 10 CONSULTORIO MÉDICO

- Prevención en enfermedades cardiovasculares
- Nutrición
- Cuidados Enfermedades Respiratorias
- Responsabilidad Sexual
- Deporte Seguro

## 11 SEGURO DE ACCIDENTES

- PÓLIZA CLASE BOLÍVAR
- RED NUMERAL 322 – LLAME SIN COSTO DESDE SU CELULAR

## 12 JORNADA DE INTEGRACIÓN (DÍA DE LA MUJER Y DÍA DEL HOMBRE)

- Marzo 20
- Infiabes, Rumba
- Lugar: Multiservicios
- Horario: 10:00 am a 12:00 m