

BOLETÍN MARZO 2021

DEPORTES



Entrenamiento funcional (en vivo)

5, 12, 19, 26 de marzo.



Videos de actividad física

22 de marzo



Stretching

11 de marzo 7:00 p.m.



Entrenamiento Voleibol

Lunes a viernes
10:00 a.m. a 12:00 m.



Entrenamiento Baloncesto

Lunes, miércoles y jueves
Hora: 10:00 a.m. a 12:00 m.



Entrenamiento Taekwondo

Martes y jueves
Hora: 11:00 am a 12:00 m.



Actividad con niños

8 de marzo



Niños Americanos

19 de marzo



Pausas Activas
Con la Coordinación de Bienestar



Alimentación saludable

15 de marzo



Clase de Zumba

25 de marzo 7:00 p.m.



Clases de Salsa

Todos los martes de marzo 7:00 p.m.



*Para realizar la inscripción a cualquier actividad, puedes remitir un e-mail a: coordinacion.deportes@uamerica.edu.co detallando nombres completos, dependencia o programa académico que cursa o del cual se egresó.



Teleorientación Médica

Línea Mediexpress 3008001500
Consultas médicas para ti y tu núcleo familiar.
Lunes a viernes
8:00 a.m. a 9:00 p.m. y sábados de 8:00 a.m. a 6:00 p.m.

Alimentación sana Y manejo de pacientes Post-Covid-19

Marzo 10
Hora: 8:00 a.m.

Pausas activas mentales y visuales

Marzo 16
Hora: 8:00 a.m.

Pausas activas osteomusculares

Marzo 24
Hora: 8:00 a.m.

Consumo de sustancias

Marzo 31
Hora: 8:00 a.m.

Seguro de accidentes

Póliza Clase Bolívar

Red: #322 - Llame sin costo desde su celular.

Orientación psicológica

Gestión de Emociones en Tiempos Díficiles, marzo 5 3:00 p.m.
Habilidades Socioemocionales – Selecciones Deportivas
Marzo 10 7:00 p.m.
Gestión del Tiempo
Marzo 19 2:00 p.m.



Jornada de Integración

SALSATÓN - marzo 12
Celebración del día de la mujer y del hombre – Narrador Oral
Hora: 6:00 pm.



INFORMACIÓN:

Bienestar Institucional
Teléfono: 3376680 Ext. 132
E-mail: bienestar@uamerica.edu.co



www.uamerica.edu.co
www.uniameerica.edu.co