

# Actividades de Bienestar Mayo 2021

Vigilada MinEducación

Conoce el cronograma de actividades que hemos preparado para nuestra Comunidad Universitaria.

## Deportes



### Entrenamiento Funcional (En vivo)

7, 14, 21 Y 28  
de mayo.  
7:00 p.m.



### Gimnasio (entrenamiento de alta intensidad)

Lunes y miércoles  
de 7:00 a 8:00 p.m.  
Miércoles y  
viernes de 9:00 a  
10:00 a.m.  
Martes y jueves de  
3:00 - 4:00 p.m



### Voleibol

Lunes, miércoles y  
viernes de 11:00 a  
12:00 m,  
miércoles y  
viernes de 2:00 a  
3:00 p.m.



### Baloncesto

Martes, jueves y  
viernes de 10:00 a  
11:00 a.m.,  
miércoles de 2:00  
a 3:00 p.m.



**Taekwondo**

Martes y jueves  
de 10:00 a 11:00  
a.m.



**Stretching**

13 de mayo  
7:00 p.m.



**Maratón  
aeróbica**

22 de mayo.  
10:00 a.m.



**Rumba**

27 de mayo  
7:00 pm

Vigilada MinEducación



**VIDEO  
ADULTO MAYOR**

6 de mayo



**VIDEO  
CON NIÑOS**

20 de mayo

**VIDEO DE  
MASCOTAS**

13 de mayo



**VIDEO DE  
ALIMENTACIÓN  
SALUDABLE**

20 de mayo

**CLASES DE  
SALSA**

Todos los martes de  
Mayo a las 7:00 p.m.



**ENTRENAMIENTO  
PRESENCIAL MIXTO  
- ECOCAMPUS -**

Inscripciones:  
[coordinacion.deportes@uamerica.edu.co](mailto:coordinacion.deportes@uamerica.edu.co)  
\*Envía tus datos de contacto

\*CUPOS LIMITADOS PREVIA INSCRIPCIÓN  
De acuerdo a disposiciones gubernamentales



**Voleibol:**

Lunes, miércoles y viernes.  
10:00 a.m. a 12:00 m.  
Miércoles y viernes  
2:00 a 4:00 p.m.

**Entrenamiento Taekwondo:**

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

**Baloncesto:**

Martes, jueves y viernes.  
10:00 a.m. a 12:00 m.  
Martes y jueves  
2:00 a 4:00 p.m.

**Gimnasio:**

Lunes a viernes  
8:00 a.m. a 1:00 p.m.

**Fútbol Sala Masculino:**

Martes y jueves  
10:00 am a 12:00 m.

**Fútbol Sala Femenino:**

Martes y jueves  
2:00 a 4:00 p.m.



## TELEORIENTACIÓN MÉDICA

SEGURO DE ACCIDENTES  
PÓLIZA CLASE BOLÍVAR

LLAMA SIN COSTO DESDE TU CELULAR  
MARCANDO EL #322.

### Línea MediExpress

300 800 1500

Consultas médicas para ti y tu núcleo familiar

#### Lunes a viernes:

8:00 a.m. a 9:00 p.m.

#### sábados:

8:00 a.m. a 6:00 p.m.

### Servicio médico – EcoCampus

(de acuerdo a disposiciones gubernamentales)

De lunes a viernes

9:00 a.m. a 4:00 p.m.

### Capacitaciones (MediExpress)

Nutrición para Pérdida de Grasa  
10 de mayo 8:00 a.m.

Cómo evitar contracturas a nivel de cuello y hombro  
25 de mayo 8:00 a.m.

### Orientación psicológica

Afrontando el cambio en el entorno laboral  
7 de mayo 3:00 p.m.

**Dificultades académicas y personales:**  
[psicologia@uamerica.edu.co](mailto:psicologia@uamerica.edu.co)

## CELEBRACIONES

### Día de la madre:

Asesoría Maquillaje e hidratación de Piel  
7 de mayo 8:00 a.m.

### Día del profesor

Bingo con atractivos premios  
14 de mayo 6:00 p.m.

### Integración final de clases

Bingo con atractivos premios  
21 de mayo 6:00 p.m.

