



# Actividades de Bienestar Junio 2021

Vigilada MinEducación

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

## Deportes



### Entrenamiento Funcional (En vivo)

Lunes,  
miércoles y  
viernes.  
7:00 pm.



### Gimnasio (entrenamiento de alta intensidad)

Entrenamiento  
presencial  
lunes a viernes  
8:00 a.m. a 1:00 p.m.  
  
EcoCampus de Los  
Cerros



### Pausas Activas Dirigidas

Los entrenadores  
pasarán por las  
diferentes  
dependencias,  
llevando unos  
minutos de  
actividad física y  
mental.



### Clase de Salsa

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

## Torneos para funcionarios



**Torneo de juegos tradicionales**

Rana, mini tejo, cucunubá, tiro al blanco.




**Torneo de deportes**

Baloncesto, fútbol sala, voleibol, gimnasio, tenis de mesa.




**Torneo de Ajedrez**



**Rumba**

Junio 24  
7:00pm



**Celebración  
Día del Padre**

Junio 2 de 2021  
9:00 a.m.  
"Hora Coctelera"

**Presencial:**  
EcoCampus de Los Cerros

**Acceso remoto:**  
Google Meet



## TELEORIENTACIÓN MÉDICA

### 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 de 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.

### SEGURO DE ACCIDENTES PÓLIZA CLASE BOLÍVAR

LLAMA SIN COSTO DESDE TU CELULAR  
MARCANDO EL #322.



### Capacitaciones (Mediexpress)

Mitos y Realidades Vacunación COVID-19

Junio 9

8:00 a.m.

### Clima Laboral

Junio 18

2:00 p.m.

### Salud Mental

Junio 25

2:00 p.m.

**Atención Psicológica**  
Dificultades Académicas y Personales  
[psicologia@uamerica.edu.co](mailto:psicologia@uamerica.edu.co)