



Actividades de Bienestar Institucional  
**OCTUBRE 2021**

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



**Gimnasio  
entrenamiento  
presencial**

Lunes a viernes  
7:00 a.m. a 3:00 p.m.

EcoCampus de  
Los Cerros

**Horarios de Entrenamiento Deportivo Presencial**

DEPORTE	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Baloncesto Mixto	9am - 11am		9am - 11am		9am - 11am		
Voleibol Femenino		10am - 12m		10am - 12m			
Voleibol Masculino	10am - 12m		10am - 12m				
Fútbol Sala Femenino	11am - 1pm		11am - 1pm				
Fútbol Sala Masculino		11am - 1pm		11am - 1pm			
Fútbol			6am - 8am		6am - 8am		
Taekwondo	10am - 12m			1pm - 3pm			
Tenis de Mesa			1pm - 3pm		1pm - 3pm		
Tenis de Campo						1pm - 3pm	12m - 2pm
Últimate		12m - 2pm		12m - 2pm			

**\*Inscripciones**

**E-mail: [coordinacion.deportes@uamerica.edu.co](mailto:coordinacion.deportes@uamerica.edu.co)**

**Tel: (601) 3376680 Ext: 132**

Horarios y escenarios sujetos a modificaciones



@Universidad.America



@F\_UAmerica



@UniAmericaOficial



UniversidadAmerica



[www.uamerica.edu.co](http://www.uamerica.edu.co)



**Celebración  
Halloween**

**Octubre 29**



**Clase - Carnaval**

Octubre 14



Hora: 7:00 pm.



**Traemos bienestar -  
Alimentación saludable**

Sede Norte  
Inscripciones:  
coordinacion.deportes@uamerica.edu.co

Octubre 5  
Hora: 11:00 a.m.

**Prevención de VIH- ITS**

Octubre 4  
8:00 am



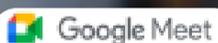
**Capacitación:  
Comunicación asertiva**

Octubre 22  
2:00 p.m.



**Nutrición para pérdida  
de grasa**

Octubre 20  
8:00 a.m.



**Proyecto de vida autoestima  
y toma de decisiones:**

Octubre 27  
3:00 p.m.



**\*Inscripciones**

**E-mail: coordinacion.deportes@uamerica.edu.co**

**Tel: (601) 3376680 Ext: 132**



@Universidad.America



@F\_UAmerica



@UniAmericaOficial



UniversidadAmerica



www.uamerica.edu.co

## VIDEOS



Niños



Entrenamiento general

### ATENCIÓN PSICOLÓGICA

**Dificultades Académicas y Personales**

Psicologia@uamerica.edu.co  
Profesional.psicologia@uamerica.edu.co

Teléfono: 3376680 Ext. 147



### TELEORIENTACIÓN MÉDICA

**Línea Mediexpress**

300 800 1500

Consultas médicas para usted y su núcleo familiar.

Lunes a sábado.

7:00 a.m. a 8:00 p.m.

#### Manten tu mente ocupada

Usa tu tiempo de manera productiva: pinta o toca algún instrumento musical.

#### Controla tus pensamientos

Sé optimista, piensa que los problemas son temporales, y que la mayoría de las cosas se pueden solucionar.

#### Cuida tu entorno

Mantén tu cuarto organizado, cuida tus cosas, ten amigos, visita a tu familia y programa actividades sociales.

#### Cuida tu salud

Recuerda visitar al médico y al odontólogo de forma periódica. ¡Es importante cuidarte!



#### Cuidado personal

Cuida tu presentación personal.

#### Alimentación adecuada

Balancea tu alimentación. Recuerda que para aprender necesitas energía.

#### Actividad física regular

Practica ejercicio, baila, pasea; tu salud mental y física se beneficiará.

#### Descansa

Recuerda descansar. Tu cuerpo necesita recuperarse del trabajo y la academia.



#### Inscripciones:

coordinacion.deportes@uamerica.edu.co



#### Seguro de accidentes

Póliza clase Bolívar

llama sin costo marcando el #322



#### Bienestar Institucional



Teléfono: 3376680 Ext:132



bienestar@uamerica.edu.co



@Universidad.America



@F\_UAmerica



@UniAmericaOficial



UniversidadAmerica



www.uamerica.edu.co