

ACTIVA TU MENTE, ACTIVA TU CUERPO

Maratón de Actividad Física

¡Abril mes de la Actividad Física!

MARTES / ABRIL 27

9:00 a.m. Conversatorio: Actividad física en el entorno universitario

Invitado especial Dr. Alejandro Buitrago Salinas
Licenciado en Educación Física, Médico y Cirujano General. Especialista en Ejercicio Físico para la Salud. Entrenador de Fútbol, docente universitario, asesor científico y consultor para clubes deportivos de fútbol.

VIERNES / ABRIL 30

2:00 p.m. Actividad Física Funcional

Wilson Iza. Profesional de apoyo
Facultad de Ingeniería

2:40 p.m. Taekwondo

Julieth Alexandra Albarracín Sacristán
Estudiante Auxiliar
Facultad de Ciencias Económicas

3:20 p.m. Bachata y salsa

Daniel Leon Pineda. Estudiante Auxiliar
Facultad de Ciencias Económicas

4:00 p.m. Actividad Física Cardiovascular

Ricardo Barón. Profesional de Apoyo
Facultad de Derecho, Ciencias Políticas y Sociales

4:40 p.m. Rumba Fitness

Valeria Melo. Profesional de Apoyo
Facultad de Derecho, Ciencias Políticas y Sociales

5:20 p.m. Rumba Folclórica

Andrea Rivera. Profesional de Apoyo
Facultad de Medicina

6:00 p.m. Stretching y relajación

Programa Vitalízate
División de Actividad Física y Deportes -
Sede Bogotá

Transmisión en vivo



@unal.ing.bog
@bienestar.facartes.unal
@BienestarMedicinaUNAL



Facultad de ingeniería -
Universidad Nacional de Colombia



ORGANIZA

Mesa de Actividad Física y Deportes y las Facultades de Artes, Ciencias Económicas, Derecho, Ciencias Políticas y sociales, Ciencias Humanas, Ciencias Agrarias, Ingeniería, Medicina, Medicina Veterinaria y Zootécnica

Apoya

Programa Vitalízate
División de Actividad Física y Deportes
Sede Bogotá

PREPARA TU MENTE, PREPARA TU CUERPO

Viernes de Pre-Maratón

¡Abril mes de la Actividad Física!

ABRIL 23

2:15 p.m. Activación Inicial

Juana Delgado - Estudiante de Fisioterapia
Estudiante Auxiliar - Facultad de Ingeniería

2:30 p.m. Danza urbana

Owls Dance Crew
Grupo Estudiantil PGP
Facultad de Ciencias Humanas

3:00 p.m. Sigue Bailando

Valeria Melo - Profesional Apoyo
Facultad de Derecho, Ciencias Políticas y Sociales

3:30 p.m. Mide tus cualidades físicas: conoce las recomendaciones de la OMS

Programa Vitalízate
División de Actividad Física y Deportes - Sede Bogotá

4:00 p.m. Actividad física para mascotas: Calentamiento y Estiramientos

Juan Antonio Gómez - Estudiante auxiliar
Facultad de Medicina Veterinaria y Zootecnia

4:15 p.m. Circuito funcional de fitness muscular

Wilson Iza - Profesional de Apoyo
Facultad de Ingeniería

4:30 p.m. Gimnasia Musicalizada Control Tónico Postural

Niyireth Giraldo - Estudiante de Terapia Ocupacional
Estudiante Auxiliar - Facultad de Ingeniería

Vuelta a la calma

Leonardo Castaño - Estudiante de Fisioterapia
Estudiante Auxiliar - Facultad de Ingeniería



Transmisión en
Bienestar Ingeniería UNAL



ORGANIZA

Mesa de Actividad Física y Deporte. Facultades de Artes, Ciencias Económicas, Derecho, Ciencias Políticas y Sociales, Ciencias Humanas, Ciencias Agrarias, Ingeniería, Medicina, Medicina Veterinaria y Zootecnia

Apoya

Programa Vitalízate
División de Actividad Física y Deportes
Sede Bogotá