

# CRONOGRAMA

## ACTIVIDADES PRESENCIALES

### LUNES

7:00 - 15:00

#### Clases de natación

José Sabio  
Piscina

09:00 - 15:00

#### Preparación física de Fuerza

Johan Q. - Jeisson F.  
Gimnasio Fuerza

09:00 - 13:00 Y 14:00 - 17:00

#### Preparación física cardiovascular

Esteban G - Jeisson F.  
Gimnasio Cardiovascular

09:00 - 10:00

#### Procesos cognitivos

Mauricio Clavijo  
Cogniplus

09:00 - 12:00

#### Música IDARTES - Orquesta veteranos

Show´s  
Inscripción previa  
Eduar Galeano  
Aula de música

10:00 - 12:00

#### Método Pilates

Jeisson Figueroa  
Salón de pilates

10:00 - 11:00

#### Salud mental en familia

Maira Bohórquez  
Multisensorial

14:00 - 15:00

#### Taller psicojuegos

Lina Romero  
Sala de sistemas 3

## SEPTIEMBRE 2025



13:00 - 14:00

#### Taller de flauta (Inscripción previa)

Lucia Song - Eduar Galeano  
Aula de música

### MARTES

7:00 - 16:00

#### Clases de natación

José Sabio  
Piscina

07:00 - 09:00

12:00 - 13:00 Y

14:00 - 15:00

#### Preparación física cardiovascular

Esteban G - Jeisson F.  
Gimnasio Cardiovascular

07:00 - 15:00

#### Preparación física de Fuerza

Johan Q. - Jeisson F.  
Gimnasio Fuerza

07:00 - 09:00

12:00 - 13:00 Y

14:00 - 15:00

#### Entrenamiento funcional

Esteban G.  
Gimnasio funcional

09:00 - 10:00

#### Acua - motión (Movilidad en el agua)

Claudia Rodriguez  
Piscina

# CRONOGRAMA

## ACTIVIDADES PRESENCIALES

11:00 – 12:00

### **Muro de escalar**

Jeisson F. – Esteban G.  
Muro de escalar

#### **Martes 2 Y 30**

08:00 – 09:00

### **ABC sistemas**

Cindy Viasus  
Aula de sistemas 2

10:00 – 12:00

### **Interacción con el entorno**

Marlon Robles  
Simulador de transporte masivo

#### **Martes 2 – 9 – 23 Y 30**

14:00 – 15:00

### **Exploración musical (Inscripción previa)**

Eduar Galeano  
Aula de música

15:00 – 16:00

### **Conducción segura**

Marlon Robles  
Simulador de transporte masivo

## MIÉRCOLES

7:00 - 15:00

### **Clases de natación**

José Sabio  
Piscina

08:00 – 09:00

### **Didáctica rugby y baloncesto en sillas de ruedas**

Esteban g.–Jeisson F.  
Gimnasio primer piso

09:00 – 15:00

### **Preparación física Fuerza**

Johan Q. – Jeisson F.  
Gimnasio de Fuerza

## SEPTIEMBRE 2025



09:00 – 13:00 y 14:00 – 15:00

### **Entrenamiento funcional**

Esteban G.  
Gimnasio cardiovascular

09:00 – 13:00 y 14:00 – 15:00

### **Preparación física cardiovascular**

Esteban G.  
Gimnasio Cardiovascular

09:00 – 10:00 y 11:00 – 12:00

### **Método pilates**

Jeisson F.  
Salón de pilates

09:00 – 12:00

### **Música IDARTES – Orquesta veteranos Show´s Inscripción previa**

Eduar Galeano  
Aula de música

10:00 – 11:00

### **Didáctica tennis de mesa**

Johan Q.  
Gimnasio 1 piso

#### **Miércoles 03 – 10 Y 17**

09:00 – 11:00

### **Aprende a hablar en publico**

Ada Ujueta  
Salón multisensorial

14:00 – 16:00

### **Estrategia de lectoescritura en el entorno académica**

Ada Ujueta  
Salón multisensorial

# CRONOGRAMA

## ACTIVIDADES PRESENCIALES



### Miércoles 03

13:00 – 14:00  
**Artes básico**  
Cindy Viasus  
Aula de artes

08:00 – 09:00  
10:00 – 12:00  
**Entrenamiento funcional**  
Esteban Gonzalez  
Salón cardiovascular

10:00 – 11:00  
**Escritura creativa**  
Ada Ujueta  
Salón multisensorial

12:00 – 13:00  
**Taller club del hemisferio izquierdo**  
Ada Ujueta  
Aula 8

## JUEVES

7:00 - 16:00  
**Clases de natación**  
José Sabio  
Piscina

08:00 – 09:00 Y 10:00 -12:00  
**Preparación física cardiovascular**  
Esteban G.  
Gimnasio Cardiovascular

10:00 – 12:00  
**Taller de piano (Inscripción previa)**  
Eduar Galeano – Lucia Song  
Aula de música

## VIERNES

7:00 - 15:00  
**Preparación física Fuerza**  
Esteban G. – Jeisson F.  
Gimnasio de Fuerza

### Jueves 18

09:00 – 10:00  
**Taller nutrición**  
Sandra Duarte  
Restaurante 2 piso

### Jueves 4

11:00 – 12:00  
**Artes básico**  
Cindy Viasus  
Aula de artes

7:00 - 15:00  
**Clases de natación**  
José Sabio  
Piscina

### Viernes 5

08:00 – 09:00  
**Horticultura**  
Cindy Viasus  
Huerta DIVRI

07:00 – 08:00  
**Método Pilates – Equipo para Taekwondo**  
Jeisson F.  
Salón de pilates

### Jueves 18

09:00 – 12:00  
**Encuentro cuidando a cuidadores**  
Diana Gonzalez  
Auditorio

# VIERNES

09:00 – 10:00

## Procesos cognitivos

Mauricio Clavijo  
Cogniplus

09:00 – 11:00

12:00 – 15:00

## Preparación física Fuerza

Johan Quevedo  
Gimnasio de Fuerza

09:00 – 10:00

## Danzarte

Cindy V, Lina R y Claudia R  
Gimnasio 1 piso

14:00 – 15:00

## Entrenamiento funcional

Esteban Gonzalez  
Salón funcional

### Viernes 26

09:00 – 10:00

## Acuarumba

Claudia Rodriguez  
Piscina

10:00 – 12:00

14:00 – 15:00

## Preparación física cardiovascular●

Esteban G.  
Gimnasio Cardiovascular

10:00 – 12:00

## Método pilates

Jeisson Figueroa  
Salón Pilates



# CRONOGRAMA

## ACTIVIDADES VIRTUALES



WhatsApp 313 286 2671

### MARTES

09:00 – 10:00

#### **Respiración consciente**

Gina Toro  
Meet

**Martes 2-16 Y 23**

10:00 – 11:00

#### **Salud mental**

Maira Bohórquez  
Teams

11:00 – 12:00

#### **Practica de meditación**

Gina Toro  
Meet

14:00 – 15:00

#### **Equilibra tu vida, potencializa tu mundo**

Marlon Robles  
Meet

14:00 – 15:00

#### **Conoce la DIVRI**

Maira Bohórquez y Claudia Prada  
Teams

### MIERCOLES

09:00 – 10:00

#### **Atención regional – Consultorio Jurídico**

Maira Bohórquez y Grupo Jurídico  
Meet

### JUEVES

09:00 – 10:00

#### **Liderazgo: motivación, comunicación y neuropsicología**

Gina, Mauricio y Ada  
Meet

11:00 – 12:00

#### **Entrenamiento en habilidades de enfrentamiento emocional**

Gina Toro  
Meet

**Jueves 11 Y 25**

14:00 – 16:00

#### **Activa tu musculo: Alimentación y fuerza para una vida saludable:**

Teams



# CAPACITACIÓN

## SENA

<b>BACHILLERATO PARA JOVENES Y ADULTOS II SEMESTRE 2025</b>	Se encuentra en inscripción de manera permanente
<b>TECNICO EN INSTALACIONES ELECTRICAS RESIDENCIALES Y COMERCIALES</b>	El curso ya se encuentra en ejecución no hay más inscripciones
<b>INGLES BASICO VIRTUAL</b>	Inicia el 1ro de septiembre con las personas que ya se encuentran inscritas y registradas en SENA Sofia Plus de acuerdo con lo solicitado
<b>EMPRENDIMIENTO DIGITAL</b>	El curso ya se encuentra en ejecución no hay más inscripciones
<b>CURSO DE INSTALACIONES HIDROSANITARIAS</b>	El curso ya se encuentra en ejecución no hay más inscripciones
<b>CURSO DE PREPARACIÓN DE GALLETAS</b>	El curso ya se encuentra en ejecución no hay más inscripciones
<b>CURSO DE MADERAS</b>	El curso se encuentra en ejecución sin embargo hay inscripciones permanentes para futuros cursos

Inscríbete por este medio



WhatsApp 313 286 2671