

CRONOGRAMA

ACTIVIDADES PRESENCIALES

LUNES

7:00 - 15:00

Clases de natación

José Sabio
Piscina

07:00 - 08:00 - 09:00 -
12:00 Y 16:00 - 17:00

Gimnasio cardiovascular y entrenamiento funcional

Johan Quevedo
Gimnasio cardiovascular
y salón funcional

Lunes 06

07:00 - 09:00

Pilates

Jeisson Figueroa
Salón de pilates

09:00 - 14:00 Y 16:00 -
17:00

Fuerza

Esteban Gonzalez
Gimnasio de fuerza

Lunes 06 Y 20

09:00 - 10:00

Procesos cognitivos

Mauricio Clavijo
Cogniplus

09:00 - 11:00

Música IDARTES - Orquesta veteranos Show's

Inscripción previa

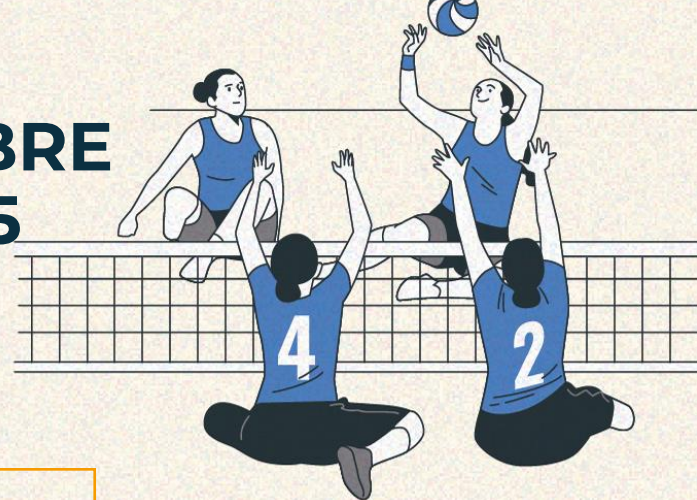
Eduar Galeano
Aula de música

10:00 - 11:00

Salud mental en familia

Maira Bohórquez
Multisensorial

OCTUBRE 2025



Lunes 20 Y 27

11:00 - 12:00

Técnica de carrera

Mauricio Capera
DIVRI

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 - 10:00 Y 14:00 - 16:00

Gimnasio cardiovascular y entrenamiento funcional

Johan Quevedo
Gimnasio cardiovascular y
salón funcional

Martes 07

07:00 - 09:00

Pilates

Jeisson Figueroa
Salón de pilates

07:00 - 14:00 Y 15:00 - 17:00

Fuerza

Esteban Gonzalez
Gimnasio de fuerza

CRONOGRAMA

ACTIVIDADES PRESENCIALES

08:00 – 09:30

ABC sistemas

Cindy Viasus

Aula de sistemas 2

09:00 – 10:30

Acua – motión (Movilidad en el agua)

Claudia Rodriguez

Piscina

10:00 – 12:00

Interacción con el entorno

Marlon Robles

Simulador de transporte
masivo

Martes 14 – 21 Y 28

10:00 – 13:00

Sublimación

Cindy Viasus

Aula de sublimación

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

Miércoles 1 Y 08

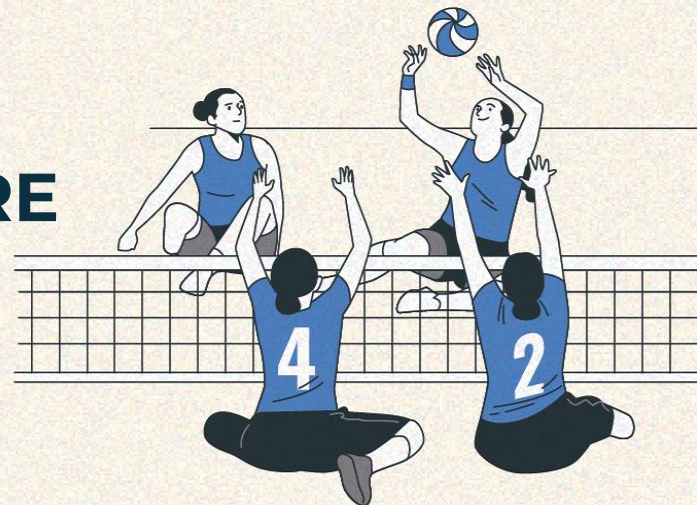
07:00 – 09:00

Pilates

Jeisson Figueroa

Salón de pilates

OCTUBRE 2025



07:00 – 08:00 - 09:00 – 10:00
– 14:00 – 15:00 Y 16:00 – 17:00

Gimnasio cardiovascular y entrenamiento funcional

Johan Quevedo

Gimnasio cardiovascular y
salón funcional

09:00 – 14:00

Fuerza

Esteban Gonzalez

Gimnasio de fuerza

09:00 – 11:00

Música IDARTES – Orquesta veteranos Show´s

Inscripción previa

Eduar Galeano

Aula de música

09:00 – 10:00

Aprende a hablar en publico

Ada Ujueta

Salón multisensorial

10:00 – 11:00

Tenis de mesa

Esteban Gonzalez

Gimnasio primer piso

Miércoles 22 Y 29

11:00 – 12:00

Taller Running “como hacer ayudas ergogénicas caseras”

Carlos Andres

Restaurante primer piso

CRONOGRAMA

ACTIVIDADES PRESENCIALES

MIÉRCOLES

Miércoles 08 – 15 Y 22

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

16:00 – 17:00
**Estrategia de lectura
y escritura**
Ada Ujueta
Salón multisensorial

JUEVES

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

Jueves 02 – 09 16 Y 23

7:00 - 13:00 Y 14:00 –
17:00
**Gimnasio
cardiovascular**
Esteban Gonzalez
Gimnasio cardiovascular

Jueves 02 – 09 - 16 Y 23

7:00 - 13:00 Y 14:00 –
17:00
Fuerza
Esteban Gonzalez
Gimnasio de fuerza

Jueves 09 Y 23

08:00 – 09:00
**Fitabl – Gimnasia
en balón**
Claudia Rodriguez
Gimnasio

09:00 – 10:00
**Mitos y realidades
de la nutrición**
Sandra Duarte
Restaurante 2 piso

Jueves 16

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

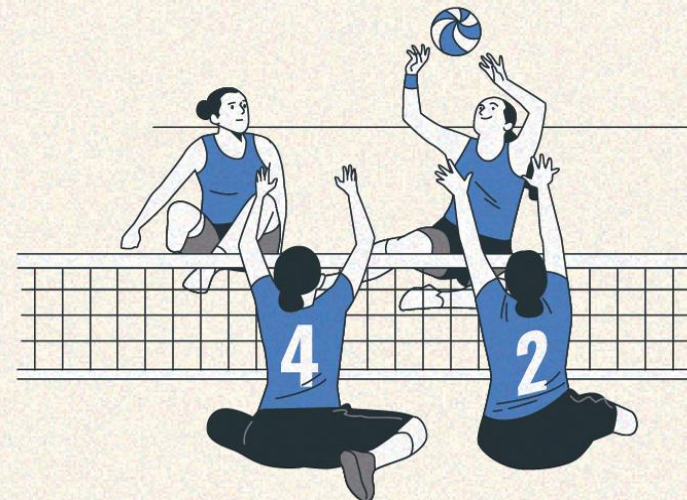
10:00 – 11:00
**Taller de piano
(Inscripción previa)**
Eduar Galeano – Lucia
Song
Aula de música

11:00 – 12:00
**Club hemisferio
izquierdo**
Ada Ujueta
Multisensorial

Jueves 09 - 16 Y 23

11:00 – 12:00
**Artes básico –
Técnica oleo**
Cindy Viasus – voluntario
veterano
Aula de artes

14:00 – 15:00
Bicultura
Marlon Robles
Parqueadero y jardines
de la DIVRI



CRONOGRAMA

ACTIVIDADES PRESENCIALES

VIERNES

7:00 - 15:00

Clases de natación

José Sabio
Piscina

Viernes 3 – 10 – 17 Y 24

7:00 - 08:00 Y 09:00 –
12:00

Gimnasio cardiovascular

Johan Quevedo
Gimnasio cardiovascular

Viernes 31

08:00 – 12:00

Halloween divertido

GRI
Gimnasio

Viernes 03

08:00 – 15:00

Olimpiadas deportivas casur

Eduar Galeano
Piscina – Lobby principal

Viernes 17 -24 Y 31

08:00 – 09:00

Horticultura

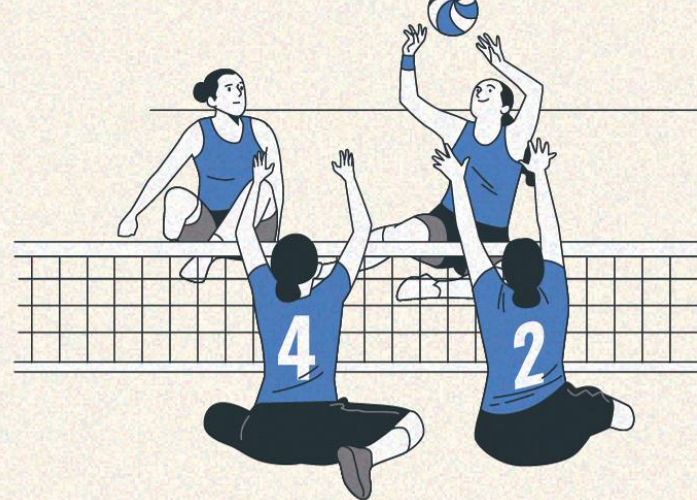
Cindy Viasus
Huerta DIVRI

Viernes 3 – 10 – 17 Y 24

09:00 – 12:00 Y 15:00 –
17:00

Fuerza

Johan Quevedo
Gimnasio de fuerza



Viernes 10 – 17 Y 24

09:00 – 11:00

Danzarte

Interdisciplinar
Gimnasio 1 piso

11:00 – 12:00

Muévete al ritmo

Claudia Rodriguez
Gimnasio

14:00 – 15:00 Y 16:00 – 17:00

Gimnasio cardiovascular y entrenamiento funcional

Johan Quevedo
Gimnasio cardiovascular y
salón funcional

CRONOGRAMA

ACTIVIDADES VIRTUALES

MARTES

Martes 14 y 28

13:00 – 14:00

Prevención de lesiones osteomusculares en casa

Claudia Rodriguez
Prevención de lesiones osteomusculares en casa | Reunión- Unirse | Microsoft Teams

Martes 21 y 28

09:00 – 10:00

Club de meditación

Gina Toro

14:00 – 15:00

Equilibra tu vida, potencializa tu mundo

Marlon Robles
<https://meet.google.com/isj-pqta-hep>



WhatsApp 313 286 2671

Martes 14 Y 21

10:00 – 11:00

Taller salud mental

Maira Bohórquez
<https://meet.google.com/ksn-atiw-wku>

MIERCOLES

Miércoles 21

09:00 – 10:00

Charla con la nutricionista

Sandra Duarte
Unirse a la reunión ahora

09:00 – 10:00

Aprende a hablar en publico

Ada Ujueta
https://teams.microsoft.com/l/meetup-join/19%3ameeting_ZDc1YTJiMzAtMTk2ZGZj%40thread.v2/0?context=%7b%22Tid%22%3a%22f86ef89b-3402-406d-b8db-45442b0b1f0b%22%2c%22Oid%22%3a%22c45e255b-999e-4bd5-b909-245ab2588051%22%7d

JUEVES

10:00 – 11:00

Respiración consiente

Gina Toro

Jueves 09 – 23 Y 30

09:00 – 11:00

Escritura creativa

Ada Ujueta
https://teams.microsoft.com/l/meetup-join/19%3ameeting_MjRiNTVhMTItZGQ0Zi00NzllLWJiYjEtZjVhZTY4MmY0YmM4%40thread.v2/0?context=%7b%22Tid%22%3a%22f86ef89b-3402-406d-b8db-45442b0b1f0b%22%2c%22Oid%22%3a%22c45e255b-999e-4bd5-b909-245ab2588051%22%7d

11:00 – 12:00

Club del hemisferio izquierdo

Ada Ujueta
https://teams.microsoft.com/l/meetup-join/19%3ameeting_N2MyYzMyYmQtMGM4ZS00ZTgyLWJiYjEtZjVhZTY4MmY0YmM4%40thread.v2/0?context=%7b%22Tid%22%3a%22f86ef89b-3402-406d-b8db-45442b0b1f0b%22%2c%22Oid%22%3a%22c45e255b-999e-4bd5-b909-245ab2588051%22%7d



CAPACITACIÓN

SENA

BACHILLERATO PARA JOVENES Y ADULTOS II SEMESTRE 2025	En ejecución martes y jueves, jornada tarde Se encuentra en inscripción de manera permanente
TECNICO EN INSTALACIONES ELECTRICAS RESIDENCIALES Y COMERCIALES	En ejecución, no hay inscripciones disponibles
INGLES BASICO VIRTUAL	En ejecución con personal inscritos y registrados en SENA Sofia Plus de acuerdo con lo solicitado
CURSO DE PREPARACIÓN DE GALLETAS	En ejecución, no hay inscripciones disponibles
CURSO DE MADERAS	En ejecución lunes, miércoles y viernes jornada am Se encuentra en inscripción de manera permanente
CURSO DE WORD	En ejecución con personal inscritos y registrados en SENA Sofia Plus de acuerdo con lo solicitado
TECNICO EN PANELES SOLARES	Inscripciones abiertas hasta 30 septiembre.

Inscríbete por este medio



WhatsApp 313 286 2671

CAPACITACIÓN

SENA

Inscripciones abiertas

2025-II (1 año y 6 meses)

Programa técnico
Paneles solares

Cazucá – Centro Industrial y de Desarrollo Empresarial,
Autopista Sur Cr 4 # 53-54, Soacha

Horario: 8:00 a.m. a 5:00 p.m.

Intensidad: De lunes a viernes.

Requisito:

- Estar registrado en SOFIAPLUS.
- Fotocopia del diploma de bachiller y acta de grado.
- Certificado de afiliación a EPS.

Modalidad: presencial

Inscripciones
📞 **313 2862671**
o en la oficina de registro de la DIVRI

***Cupos limitados**

DIVRI DIRECCIÓN DE VETERANOS Y REHABILITACIÓN INCLUSIVA 

www.divri.gov.co

Inscripciones abiertas

2025-II

curso corto de
Barismo (40 hrs)

Centro Agroindustrial de Armenia

Horario: 6:00 p.m. a 9:00 p.m.

Intensidad: Dos o tres días a la semana
(previo acuerdo con el docente)

Requisito: Estar registrado en SOFIAPLUS

Modalidad: presencial

Inscripciones
📞 **313 2862671**
***Cupos limitados**

DIVRI DIRECCIÓN DE VETERANOS Y REHABILITACIÓN INCLUSIVA 

www.divri.gov.co

Inscríbete por este medio

 WhatsApp 313 286 2671