

PLANES Y PROGRAMAS

PROGRAMA ESTAR BIEN SENTIRSE BIEN PARA VETERANOS



**SEPTIEMBRE
2025**

CRONOGRAMA ACTIVIDADES PRESENCIALES

MARTES

Martes 02

Sesión 11

09:00 – 10:30

Bienestar productivo

Arturo Vargas
Aula Múltiple

10:30 – 12:00

Bienestar social

Diana Gonzalez
Aula Múltiple

Martes 09

Sesión 13

09:00 – 10:30

Bienestar lúdico y recreativo

Eduar Galeano
Salón de música y Aula
múltiple

10:30 – 12:00

Bienestar psicoemocional

Mauricio Clavijo
Salón de música y Aula múltiple

JUEVES

Jueves 04

Sesión 12

09:00 – 10:30

Ruta activa y saludable

Claudia Rodriguez
Gimnasio 1 piso

10:30 – 12:00

Servicios y beneficios con caja honor

Caja honor
Gimnasio 1 piso

Jueves 11

Sesión 14

09:00 – 10:30

Bienestar económico

Aula múltiple
Marlon Robles – Diana
Barbosa

**Previa Inscripción
Puedes asistir con un acompañante al programa**

ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS

PLANES Y PROGRAMAS

CRONOGRAMA ACTIVIDADES PRESENCIALES

LUNES

07:00 – 09:00

Preparación física cardiovascular

Esteban Gonzalez
Salón Cardiovascular

07:00 – 09:00

Preparación física de fuerza

Johan Quevedo
Gimnasio de fuerza

09:00 – 10:00

Pilates mat - flexibilidad

Johan Quevedo
Zona Zen

10:00 – 11:00

Salud mental en familia

Maira Bohórquez
Multisensorial

Lunes 1, 8, 15 y 22

10:00 – 12:00

Biofeedback -

Mauricio Clavijo
Salón de neuropsicología

10:00 – 11:00

Música IDARTES (inscripción previa)

Eduar Galeano
Aula de música

14:00 – 15:00

Taller de flautas (inscripción previa)

Eduar Galeano – Lucia Song
Aula de música

MARTES

08:00 – 09:00

Core y estabilidad

Esteban Gonzalez
Gimnasio primer piso

09:00 – 10:00

Acuaterapia - Acuafitness

Claudia Rodriguez
Piscina

09:00 – 10:00

Método pilates

Jeisson Figueroa
Salón de pilates

10:00 – 11:00

Muro de escalar

Jeisson F – Esteban G
Muro de escalar

10:00 – 11:00

Interacción con el entorno y participación social

Marlon Robles
Simulador de transporte
masivo

ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS

PLANES Y PROGRAMAS

11:00 – 12:00

Interacción con el entorno y participación social

Marlon Robles
Simulador de transporte masivo

Martes 2 Y 9

15:00 – 16:00

Exploración musical (inscripción previa)

Eduar Galeano
Aula de música

MIÉRCOLES

07:00 – 08:00

Preparación física cardiovascular

Esteban Gonzalez
Salón Cardiovascular

07:00 – 09:00

Preparación física de fuerza

Johan Quevedo
Gimnasio de fuerza

Miércoles 3, 10 Y 17

09:00 – 11:00

Aprende a hablar en público

Ada Ujueta
Salón multisensorial

Miércoles 3, 17 Y 24

09:00 – 10:00

Juegos mentales

Mauricio Clavijo
Lobby

Miércoles 3, 17 Y 24

10:00 – 11:00

Memoria y aprendizaje

Mauricio Clavijo
Cogniplus

10:00 – 11:00

Didáctica tenis de mesa

Johan Quevedo
Gimnasio primer piso

11:00 – 12:00

Activa tu músculo – alimentación y fuerza para una vida saludable

Andres Castaño
Salón funcional

JUEVES

Jueves 4

08:00 – 09:30

ABC sistemas

Cindy Vuasus
Aula de sistemas 2

Jueves 18

09:00 – 10:00

Taller nutrición

Sandra Duarte
Restaurante segundo piso

Jueves 4

10:00 – 11:00

Artes básico

Cindy Vuasus
Aula de artes

ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS

PLANES Y PROGRAMAS

JUEVES

10:00 – 11:00

Escritura creativa

Ada Ujueta
Salón multisensorial

14:00 – 16:00

Club de la memoria

Mauricio Clavijo
Aula múltiple

08:00 – 09:00

Preparación física cardiovascular

Jeisson Figueroa
Salón Cardiovascular

09:00 – 10:00

Método pilates

Jeisson Figueroa
Salón de pilates

11:00 – 12:00

Memoria y aprendizaje

Mauricio Clavijo
Cogniplus

VIERNES

07:00 – 09:00

Preparación física de fuerza

Johan Quevedo
Gimnasio de fuerza



PLANES Y PROGRAMAS

PROGRAMA ESTAR BIEN SENTIRSE BIEN PARA VETERANOS

ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS

PLANES Y PROGRAMAS

CRONOGRAMA ACTIVIDADES VIRTUALES

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
Gina Toro
Meet

14:00 – 16:00

Conversando con el neuropsicólogo

Mauricio Clavijo
Virtual

14:00 – 15:00

Equilibra tu vida, potencializa tu mundo

Marlon Robles
Meet

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 T, Mauricio C y Ada U.
Gina Toro
Meet

11:00 – 12:00

Entrenamiento en habilidades de afrontamiento emocional

Gina Toro
Meet

VIERNES

10:00 – 11:00

Activación cerebral

Mauricio Clavijo
Teams

CAPACITACIÓN

SENA

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

Inscríbete por este medio

 WhatsApp 313 286 2671