

## PLANES Y PROGRAMAS

# PROGRAMA ESTAR BIEN SENTIRSE BIEN PARA VETERANOS



**DICIEMBRE  
2025**

## CRONOGRAMA ACTIVIDADES PRESENCIALES

### LUNES

Lunes 15 Y 22

08:30 – 10:00  
**Fitball – Gimnasia en balón**

Claudia Rodriguez  
Gimnasio 1 piso

Lunes 15, 22 Y 29

10:30 – 12:00  
**Club de la memoria – Memoria y aprendizaje**

Mauricio Clavijo  
Cogniplus

Lunes 1 Y 15

13:00 – 14:30  
**Taller de flauta**  
Eduar Galeano – Lucia Song  
Aula de música

### MARTES

Martes 9 Y 16

08:30 – 10:00  
**Taller automasaje**

Tania Martinez  
Pescera – Gimnasio 1 piso

Martes 16 Y 23

10:30 – 12:00  
**Aprende a hablar en público**

Ada Ujueta  
Multisensorial

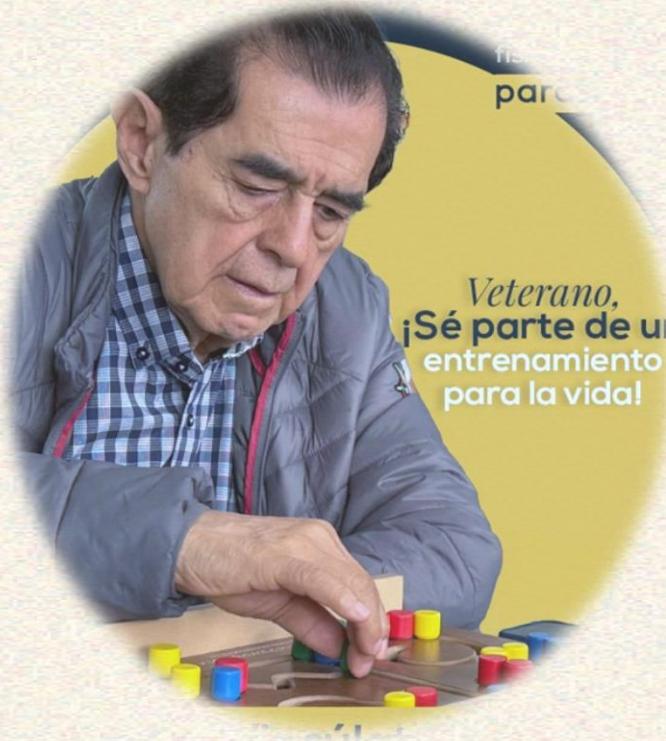
Martes 02

13:00 – 14:30  
**ABC Sistemas**  
Cindy Viasus  
Aula de sistemas

# ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS

## PLANES Y PROGRAMAS

### CRONOGRAMA ACTIVIDADES PRESENCIALES



#### NOTA

Para agendar tu cita de fuerza, cardio y pilates  
recuerda hacerlo con entrenador disponible en  
los gimnasios

### VIERNES

#### Viernes 5

08:30 – 10:00  
**Tips saludables**  
Sandra Duarte  
Salón multisensorial

#### Viernes 19 Y 26

13:00 – 14:30  
**Club de meditación**  
Gina Toro  
Multisensorial

#### Viernes 5 Y 19

13:00 – 14:30  
**ABC Sistemas**  
Cindy Viasus  
Aula de sistemas

# CAPACITACIÓN

**CURSO DE COCINA ITALIANA**  
¡APRENDE LAS TRADICIONES CULINARIAS DE ITALIA!



DIVRI | DIRECCIÓN DE VETERANOS Y REHABILITACIÓN INCLUSIVA

DICIEMBRE  
1, 2, 9 Y 15

HORARIO: 8:00 AM - 12:00 PM

INSCRIPCIONES ABIERTAS

CUPOS LIMITADOS

PRIMER PISO EN REGISTRO



CONOCE Y APRENDE DE HORTICULTURA

## El mundo de las plantas

APRENDE TAMBIEN A CREAR O DECORAR MATERAS

V.A.P.E

PRESENCIAL

Hora: 08:00 AM

DIVRI | DIRECCIÓN DE VETERANOS Y REHABILITACIÓN INCLUSIVA

Dia: Viernes



APRENDE A ESTAMPAR CAMISAS, POCILLOS, GORRAS, ENTRE OTROS  
**SUBLIMACIÓN**  
UNA GRAN IDEA DE NEGOCIO

V.A.P.E



PRESENCIAL

Cupos limitados  
inscríbete en el [LINK](#)

MARTES 2 Y 9 (10 A 1PM)  
JUEVES 4 Y 11 (1:00 PM A 3:30 PM)

DIVRI | DIRECCIÓN DE VETERANOS Y REHABILITACIÓN INCLUSIVA

4 Sesiones