

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 publico

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 **SENA**

DICIEMBRE 1, 2, 9 Y 15	HORARIO: 8:00 AM - 12:00 M CUPOS LIMITADOS	INSCRIPCIONES ABIERTAS 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 **DIVRI** DIRECCIÓN DE VETERANOS Y REHABILITACIÓN INCLUSIVA

PRESENCIAL	Hora: 08:00 AM	Día: Viernes
-------------------	-----------------------	---------------------

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



V.A.P.E  **Cupos limitados**
inscríbete en el [LINK](#) **DIVRI** DIRECCIÓN DE VETERANOS Y REHABILITACIÓN INCLUSIVA

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