

Jornadas del Bienestar

más movimiento, más bienestar

20
26
DOS



**¡PROGRÁMATE!
DEL 5 AL 9 DE OCTUBRE**



**Deporte y
Recreación**



**Arte y
Cultura**



**Socio-
económicas**



**Salud y
Desarrollo
Humano**



**Educación
Inclusiva**



**INSTITUCIÓN UNIVERSITARIA
COLEGIO MAYOR
DE ANTIOQUIA®**





PROGRAMACIÓN GENERAL

Lunes 5 de Octubre



8:00 a. m. a
9:00 a. m.

- **Recréate con Bienestar** (Juegos dirigidos)
- 📍 Bloque Bienestar, piso 3, Coliseo Cubierto



8:30 a. m. a
11:00 a. m.

- **Torneo tenis de mesa mixto**
- 📍 Bloque Bienestar, piso 1, contiguo a portería

Inscripción
previa



9:00 a. m. a
4:00 p. m.

- **Toma de pruebas rápidas VIH / Sifilis**
- 📍 Bloque Bienestar, piso 1, Sala de Lactancia



9:00 a. m. a
10:30 a. m.

- **Chirimía**
- 📍 Recorrido por la institución

STAND'S



9:00 a. m. a
12:00 m.

- **Ambiental**
- **Animal X**

📍 Bloque Académico, Hall



9:00 a. m. a
3:00 p. m.

- **Stand Pricesmart**
- 📍 Bloque Académico, Hall



9:00 a. m. a
5:00 p. m.

- **Feria Emprendimientos**
- 📍 Bloque Fundacional, pasillo externo



INSTITUCIÓN UNIVERSITARIA
**COLEGIO MAYOR
DE ANTIOQUIA®**





11:00 a. m. a
5:00 p. m.

- **Stand Colpensiones**
📍 Bloque Fundacional, Hall



10:00 a. m. a
11:00 a. m.

- **Recréate con Bienestar**
📍 Bloque Bienestar, piso 3, Coliseo Cubierto



11:00 a. m. a
12:00 m.

- **Clase full body**
📍 Bloque Bienestar, piso 1, Gimnasio Institucional



1:00 p. m. a
2:00 p. m.

- **Clase de taebo**
📍 Bloque Bienestar, piso 3, Coliseo Cubierto



2:30 p. m. a
3:30 p. m. y
4:00 p. m. a
5:00 p. m.

- **Hidrogym** (Clase de gimnasia en el agua)
📍 Piscina ITM Campus Robledo

Inscripción piscina
ITM Robledo



4:00 p. m. a
5:00 p. m.

- **Un café con vos** (Conversar sobre diversidad e inclusión)
📍 Bloque Académico, Terraza



5:00 p. m. a
6:00 p. m.

- **Stand-Up Comedy "No apto para ex"**
📍 Bloque Fundacional, piso 2, Auditorio Institucional





PROGRAMACIÓN GENERAL

Martes 6 de Octubre



8:00 a. m. a
10:00 a. m.

- **SEXAYUNO** (Para administrativos y docentes)
- 📍 Bloque Fundacional, piso 2, Sala Vicerrectoria

Inscripción
previa



8:30 a. m. a
1:00 p. m.

- **Stand Novaventa**
- 📍 Ciudadela C4TA, Rotonda Principal



9:00 a. m. a
10:00 a. m.

- **Clase de streching**
- 📍 Bloque Bienestar, piso 3, Coliseo Cubierto



10:00 a. m. a
12:00 m.

- **Exhibición voleibol sentado**
- 📍 Bloque Bienestar, piso 3, Coliseo Cubierto

STAND'S



9:00 a. m. a
12:00 m.

- En Cicla
- Stand Ambiental
- Cambiatón de cascos
- Accesibilidad en la comunicación

📍 Ciudadela C4TA,
Rotonda Principal

STAND'S



9:00 a. m. a
3:00 p. m.

- Colpensiones
- PriceSmart

📍 Ciudadela C4TA,
Rotonda Principal



INSTITUCIÓN UNIVERSITARIA
**COLEGIO MAYOR
DE ANTIOQUIA®**





9:00 a. m. a
12:00 m.

• **Feria Emprendimientos**

📍 Bloque Fundacional, Pasillo externo



10:00 a. m. a
5:00 p. m.

• **Stand Mundo Huevo**

📍 Bloque Académico, Hall



10:00 a. m. a
12:30 p. m.

• **Stand de nutrición**

(Adivinanzas y plato saludable)

📍 Ciudadela C4TA, Rotonda Principal



STAND'S

10:00 a. m. a
2:00 p. m.

• **Ruleta de la ruta VBGyS**

• **Elaboración de quitapesares**



Ciudadela C4TA,
Rotonda Principal



9:00 a. m. a
12:00 m.

• **Taller: Tirando rimas para sacarse la emoción**

(Escuela Nacional del Grito)

📍 Bloque Fundacional, piso 2, Auditorio Institucional



10:00 a. m. a
11:00 a. m.

• **Clase de cardio bike**

📍 Bloque Bienestar, piso 1, Gimnasio Institucional



11:00 a. m. a
12:00 m.

• **Clase virtual entrenamiento funcional**

Conectate
aquí



11:00 a. m. a
12:00 m.

• **Taller de boxeo**

📍 Ciudadela C4TA, Rotonda Principal





12:00 m. a
1:00 p. m.

- **Clase de rumba aeróbica**
📍 Ciudadela C4TA, Bloque 7, Terraza



12:00 m. a
2:00 p. m.

- **Taller de pintura**
📍 Bloque Académico, piso 2

Inscripción
previa



12:00 m. a
2:00 p. m.

- **Taller de graffiti**
📍 Ciudadela C4TA, Rotonda Principal



2:00 p. m. a
5:00 p. m.

- **Stand Patrulla Púrpura**
📍 Ciudadela C4TA, Rotonda Principal



3:00 p. m. a
4:00 p. m.

- **Clase virtual entrenamiento funcional**

Conectate
aquí



11:00 a. m. a
12:00 m.

- **Todas las voces, todas**
(Un viaje por nuestra música latinoamericana)
📍 Bloque Fundacional, piso 2, Auditorio Institucional



12:00 m. a
1:00 p. m.

- **Semifinales torneo relámpago futsala**
📍 Bloque Bienestar, piso 3, Coliseo Cubierto





PROGRAMACIÓN GENERAL

Miércoles 7 de octubre



8:00 a. m. a
10:00 a. m.

- **SEXAYUNO** (Para estudiantes)
📍 Bloque Bienestar, piso 2, Salón Artes Plásticas

Inscripción
previa



9:00 a. m. a
10:00 a. m.

- **Clase virtual entrenamiento funcional**

Conectate
aquí



9:00 a. m. a
2:00 p. m.

- **En Cicla**
📍 Bloque Académico, Hall



9:00 a. m. a
4:00 p. m.

- **Jornada de Salud Visual**
📍 Bloque Bienestar, piso 1, Sala de Lactancia

Inscripción
previa



9:00 a. m. a
4:00 p. m.

- **Cambiatón de cascos**
📍 Bloque Académico, Hall



10:00 a. m. a
11:00 a. m.

- **Clase de cardio bike**
📍 Bloque Académico, Hall



10:00 a. m. a
12:00 m. y
2:00 p. m. a
4:00 p. m.

- **Stand de accesibilidad en la comunicación**
📍 Bloque Académico, Hall



INSTITUCIÓN UNIVERSITARIA
**COLEGIO MAYOR
DE ANTIOQUIA®**





STAND'S



10:00 a. m. a
3:00 p. m.

- Ruleta de la ruta VBGyS
- Elaboración de quitapesares

📍 Bloque Académico, Hall



11:00 a. m. a
4:00 p. m.

- Sentigrafía (Estampación en vivo)
Escuela Nacional del Grito
- 📍 Bloque Académico, Hall



1:00 p. m. a
2:00 p. m.

- Clase G.A.P (Glúteo, abdomen y pierna)
- 📍 Bloque Bienestar, piso 3, Coliseo Cubierto



2:00 p. m. a
5:00 p. m.

- Stand Patrulla Púrpura
- 📍 Bloque Académico, Hall



3:00 p. m. a
4:00 p. m.

- Clase virtual entrenamiento funcional

Conectate
aquí



4:00 p. m. a
7:00 p. m.

- Batalla de Freestyle
- 📍 Bloque Académico, Hall



4:00 p. m. a
8:00 p. m.

- Final torneo recreativo de baloncesto 5x5
- 📍 Bloque Bienestar, piso 3, Coliseo Cubierto



8:00 p. m. a
9:00 p. m.

- Final torneo relámpago futsala
- 📍 Bloque Bienestar, piso 3, Coliseo Cubierto





PROGRAMACIÓN GENERAL

Jueves 8 de octubre



6:00 a. m. a
9:00 a. m.

- **Toma perfil lipídico** (Empleados y docentes)
📍 Bloque Fundacional, piso 1, Lab 129A

Inscripción
previa



8:00 a. m. a
4:00 p. m.

- **Jornada de implantes subdérmicos**
📍 Bloque Bienestar, piso 1, Consultorio Médico

Inscripción
previa



8:30 a. m. a
5:00 p. m.

- **Jornada de donación de sangre HPTU**
📍 Bloque Académico, Hall



8:30 a. m. a
11:00 a. m.

- **Final Torneo tenis de mesa mixto**
📍 Bloque Bienestar, piso 1, contiguo a portería

Inscripción
previa



STAND'S



9:00 a. m. a
5:00 p. m.

- **Novaventa**
- **ICETEX**

📍 Bloque Académico, Hall



9:00 a. m. a
11:00 a. m.

- **Masaje** (Administrativos y docentes)
📍 Itinerante Campus Robledo



9:00 a. m. a
4:00 p. m.

- **Limpieza facial** (Administrativos y docentes)
📍 Bloque Fundacional, piso 2, Sala Vicerrectoría

Inscripción
previa



INSTITUCIÓN UNIVERSITARIA
**COLEGIO MAYOR
DE ANTIOQUIA®**





9:00 a. m. a
4:00 p. m.

- **Jornada salud oral Ortosmile**
📍 Bloque Bienestar, piso 1, Consultorio Médico

Inscripción
previa



STAND'S



9:00 a. m. a
2:00 p.m.

- **Tamizaje riesgo cardiovascular**
- **Aliadas y Procaps**
- **Pleasure**

📍 Bloque Académico, Hall



9:00 a. m. a
5:00 p. m.

- **Evento Gamer**
📍 Bloque Académico, Hall



9:00 a. m. a
12:30 p. m.

- **Brunch y cerámica "Con amor, para mí"**
📍 Bloque Académico, piso 2

Inscripción
previa



11:00 a. m. a
12:00 m.

- **Clase virtual entrenamiento funcional**

Conectate
aquí



12:00 m. a
1:00 p. m.

- **Show de danza "Movimiento latino"**
📍 Bloque Fundacional, piso 2,
Auditorio Institucional



1:00 p. m. a
5:00 p. m.

- **Presupuesto Participativo**
📍 Bloque Académico, Hall



11:00 a. m. a
12:00 m.

- **Muévete con capoeira**
📍 Bloque Bienestar, piso 2,
Salón de Artes Marciales





2:00 p. m. a
5:00 p. m.

- **Stand Animal X**
📍 Bloque Académico, Hall



2:00 p. m. a
4:00 p. m. y
4:00 p. m. a
6:00 p. m.

- **Taller práctico de cocina consciente**
📍 Bloque Académico, Terreza,
Laboratorio de Gastronomía 402

Inscripción
previa



6:00 p. m. a
7:00 p. m.

- **¿Cómo pilotear los retos del día a día?**
(Charla virtual)
Escuela Nacional del Grito

Conectate
aquí



6:00 a. m. a
7:00 p. m.

- **Clase virtual entrenamiento funcional**

Conectate
aquí



6:00 p. m. a
8:00 p. m.

- **Super Rumba NEÓN**
📍 Bloque Bienestar, piso 3, Coliseo Cubierto





PROGRAMACIÓN GENERAL

Viernes 9 de Octubre



10:00 a. m. a
7:00 p. m.

- **PUNTO DE ATENCIÓN**
- Durante la fiesta, cuidate y te cuidamos
- Bloque Académico, Hall



10:00 a. m. a
2:30 p. m.

- **DJ Invitado**
- Paquedero de cafetería, Tarima principal



9:00 a. m. a
2:00 p. m.

- **Concurso de sancochos**
- Paquedero de cafetería

Inscripción
previa



2:30 p. m. a
3:30 p. m.

- **Orquesta Institucional**
- Paquedero de cafetería, Tarima principal



4:00 p. m. a
4:45 p. m.

5:00 p. m. a
5:45 p. m.

6:00 p. m. a
6:45 p. m.

- **Artista femenina**
- **Artista sorpresa (Yo me llamo)**
- **Artista sorpresa (Yo me llamo)**

Paquedero de cafetería,
Tarima principal



7:00 p. m. a
8:00 p. m.

- **DJ Invitado y cierre de las Jornadas del Bienestar**
- Paquedero de cafetería, Tarima principal



INSTITUCIÓN UNIVERSITARIA
**COLEGIO MAYOR
DE ANTIOQUIA®**

