PROGRAMACIÓN GENERAL

Jornadas del Bienestar

2026 DOS

más movimiento, más bienestar

INSTITUCIÓN UNIVERSITARIA
COLEGIO MAYOR DE ANTIOQUIA®

80 AÑOS 1945-2025

Jornadas del Bienestar 2026 DOS

más movimiento, más bienestar

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®

80 AÑOS 1945-2025

PROGRAMACIÓN GENERAL

Lunes 5 de Octubre

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

INSTITUCIÓN UNIVERSITARIA
COLEGIO MAYOR DE ANTIOQUIA®

80 AÑOS 1945-2025

Jornadas del Bienestar 2026 DOS

más movimiento, más bienestar

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**
- **Cambiatón de cascos**
- **Stand Ambiental**
- **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®

80 AÑOS 1945-2025

PROGRAMACIÓN GENERAL

Martes 6 de Octubre

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

INSTITUCIÓN UNIVERSITARIA
COLEGIO MAYOR DE ANTIOQUIA®

80 AÑOS 1945-2025

PROGRAMACIÓN GENERAL

Martes 6 de Octubre

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

4:00 p. m. a 6:30 p. m.
- **Todas las voces, todas**
  (Un viaje por nuestra música latinoamericana)
  Bloque Fundacional, piso 2, Auditorio Institucional

7:00 p. m. a 9:00 p. m.
- **Semifinales torneo relámpago futsala**
  Bloque Bienestar, piso 3, Coliseo Cubierto

INSTITUCIÓN UNIVERSITARIA
COLEGIO MAYOR DE ANTIOQUIA®

80 AÑOS 1945-2025

Jornadas del Bienestar 2026 DOS

más movimiento, más bienestar

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 Bienestar, piso 1, Gimnasio Institucional

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®

80 AÑOS 1945-2025

PROGRAMACIÓN GENERAL

Miércoles 7 de octubre

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

INSTITUCIÓN UNIVERSITARIA
COLEGIO MAYOR DE ANTIOQUIA®

80 AÑOS 1945-2025

Jornadas del Bienestar 2026 DOS

más movimiento, más bienestar

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 Vicerrectoria

Inscripción previa

INSTITUCIÓN UNIVERSITARIA COLEGIO MAYOR DE ANTIOQUIA®

80 AÑOS 1945-2025

PROGRAMACIÓN GENERAL

Jueves 8 de octubre

900 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

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

- **Brunch y cerámica "Con amor, para mi"**

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

2:00 p. m. a 3:00 p. m.

- **Muévete con capoeira**

Bloque Bienestar, piso 2, Salón de Artes Marciales

INSTITUCIÓN UNIVERSITARIA COLEGIO MAYOR DE ANTIOQUIA®

80 AÑOS 1945-2025

PROGRAMACIÓN GENERAL

Jueves 8 de octubre

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

INSTITUCIÓN UNIVERSITARIA
COLEGIO MAYOR DE ANTIOQUIA®

80 AÑOS 1945-2025

Jornadas del Bienestar 2026 DOS

más movimiento, más bienestar

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.

- **Artista femenina**

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

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

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

- **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®

80 AÑOS 1945-2025