



Semana de la SALUD INTEGRAL

Del 17 al 21 de abril



LUNES 17 DE ABRIL

HORARIO

7:00 a 9:00 h.
13:00 a 15:00 h.

ACTIVIDAD

Pausas activas, yoga en la oficina

LUGAR

Oficinas y salones /
Actividad 15 min

9:00 a 19:00 h.

Aplicación de prueba para detectar VIH

Consultorio Médico
(Agenda cita, Cupo limitado)

10:00 a 19:00 h.

Simultánea de ajedrez

Snack

10:00 a 19:00 h.

Retas de ping pong

Snack

13:00 a 15:00 h.

Clases de sport fit

Cancha de fútbol pasto natural

18:00 a 19:00 h.

Clase abierta de bailes urbanos

Explanada de Aula Magna



DCS | DEPARTAMENTO DE CIENCIAS DE LA SALUD

BIBLIOTECA
Jorge Vértiz Campero, S.J.

CD | CENTRO de DEPORTES

CC | CENTRO de CULTURA

CDE | CENTRO de DESARROLLO ESTUDIANTIL



Semana de la SALUD INTEGRAL

Del 17 al 21 de abril



MARTES 18 DE ABRIL

HORARIO	ACTIVIDAD	LUGAR
9:00 a 19:00 h.	Aplicación de prueba para detectar VIH	Consultorio Médico <i>(Agenda cita, Cupo limitado)</i>
9:00 a 14:00 h.	Pruebas de valoración de la composición corporal	Consultorios de la Unidad de Atención en Nutrición y Psicología
10:00 a 19:00 h.	Simultánea de ajedrez	Snack
10:00 a 19:00 h.	Retas de ping pong	Snack
11:00 a 13:00 h.	Diálogos de coyuntura “Nutrición y suplementación en el ejercicio basada en evidencia científica”	Biblioteca Jorge Vértiz Campero S.J.
13:00 a 13:30 h.	Reconocimientos a alumnos destacados en deportes y ganadora de concurso de video sobre los efectos del vapeo	Biblioteca Jorge Vértiz Campero S.J.
13:00 a 15:00 h.	Pausas activas, yoga en la oficina	Oficinas y salones / Actividad 15 min
13:00 a 15:00 h.	Carrera individual de remo	Pasillos del snack
17:00 a 19:00 h	Súper clase (Zumba, pilates, jump, yoga)	Canchas de básquetbol
17:00 a 18:00 h.	Clase abierta de ritmos latinos	Explanada de Aula Magna



DCS | DEPARTAMENTO DE CIENCIAS DE LA SALUD

BIBLIOTECA
Jorge Vértiz Campero, S.J.

CD | CENTRO de DEPORTES

CC | CENTRO de CULTURA

CDE | CENTRO de DESARROLLO ESTUDIANTIL



Semana de la SALUD INTEGRAL

Del 17 al 21 de abril



JUEVES 20 DE ABRIL

HORARIO

9:00 a 14:00 h.

ACTIVIDAD

Pruebas de valoración de la composición corporal

LUGAR

Consultorios de la Unidad de Atención en Nutrición y Psicología

10:00 a 19:00 h.

Simultánea de ajedrez

Snack

10:00 a 19:00 h.

Retas de ping pong

Snack

11:00 a 13:00 h.

Concientización sobre salud mental

Técnicas de relajación profunda

Oficinas y salones /
Actividad 15 min

13:00 a 15:00 h.

Pausas activas, yoga en la oficina

Oficinas y salones /
Actividad 15 min

13:00 a 15:00 h.

Carrera individual de remo

Pasillos del snack

13:00 a 15:00 h.

Taller de preparación de platillos: saludable, variado y económico.

Laboratorio de Preparación de alimentos

17:00 a 19:00 h.

Súper clase (Zumba, pilates, jump, yoga)

Canchas de básquetbol



DCS | DEPARTAMENTO DE CIENCIAS DE LA SALUD

BIBLIOTECA
Jorge Vértiz Campero, S.J.

CD | CENTRO de DEPORTES

CC | CENTRO de CULTURA

CDE | CENTRO de DESARROLLO ESTUDIANTIL



Semana de la SALUD INTEGRAL

Del 17 al 21 de abril



MIÉRCOLES 19 DE ABRIL

HORARIO

7:00 a 9:00 h.
13:00 a 15:00 h.

ACTIVIDAD

Pausas activas, yoga en la oficina

LUGAR

Oficinas y salones / Actividad 15 min

9:00 a 14:00 h.

Pruebas de valoración de la composición corporal

Consultorio de la Unidad de Atención en Nutrición y Psicología

9:00 a 11:00 h.

Concientización sobre salud mental
Estrés y memoria

Oficinas y salones / Actividad 15 min

10:00 a 19:00 h.

Retas de ping pong

Snack

10:00 a 19:00 h.

Simultánea de ajedrez

Snack

13:00 a 15:00 h.

Clases de sport fit

Cancha de fútbol pasto natural

18:00 a 19:00 h.

“Reto” Canastas de básquetbol

Canchas de básquetbol



DCS | DEPARTAMENTO DE CIENCIAS DE LA SALUD

BIBLIOTECA
Jorge Vértiz Campero, S.J.

CD | CENTRO de DEPORTES

CC | CENTRO de CULTURA

CDE | CENTRO de DESARROLLO ESTUDIANTIL



Semana de la SALUD INTEGRAL

Del 17 al 21 de abril



VIERNES 21 DE ABRIL

HORARIO

9:00 a 14:00 h.

ACTIVIDAD

Pruebas de valoración de la composición corporal

LUGAR

Consultorios de la Unidad de Atención en Nutrición y Psicología

10:00 a 19:00 h. Simultánea de ajedrez

Snack

10:00 a 19:00 h. Retas de ping pong

Snack

11:00 a 13:00 h. Cámara multisensorial

Aula B-104

12:00 a 13:00 h. "Reto" Canastas de básquetbol

Canchas de básquetbol

13:00 a 15:00 h. Carrera individual de remo

Pasillos del snack

14:00 a 15:00 h. Exhibición del Equipo de Animación de la Universidad

Explanada de la cafetería



DCS | DEPARTAMENTO DE CIENCIAS DE LA SALUD

BIBLIOTECA
Jorge Vértiz Campero, S.J.

CD | CENTRO de DEPORTES

CC | CENTRO de CULTURA

CDE | CENTRO de DESARROLLO ESTUDIANTIL