

# PROGRÁMATE CON BIENESTAR

## UCUNDINAMARCA ES CULTURA

### SEPTIEMBRE DEL 2020

SEMANA 2

| FECHA                               | ACTIVIDAD   | ALTERNATIVA          | UNIDAD REGIONAL A CARGO |
|-------------------------------------|---|----------------------|-------------------------|
| Miércoles<br>9/09/2020              | <b>CULTURA</b><br>ENSAMBLE INSTRUMENTAL<br>PROGRAMA DE MÚSICA | VIDEO REDES SOCIALES | ZIQUAIRÁ                |
| Jueves<br>10/09/2020                | <b>SALUD</b><br>HÁBITOS PARA<br>LA FELICIDAD                  | VIDEO REDES SOCIALES | UBATÉ                   |
| Domingo<br>13/09/2020<br>10:30 a.m. | <b>DEPORTE</b><br>RUMBA FIT                                   | FACEBOOK LIVE        | SOACHA                  |

SEMANA 3

| FECHA                               | ACTIVIDAD   | ALTERNATIVA   | UNIDAD REGIONAL A CARGO |
|-------------------------------------|---|---------------|-------------------------|
| Miércoles<br>16/09/2020<br>5:00 p.m | <b>SALUD</b><br>PRIMEROS AUXILIOS<br>PSICOLÓGICOS | FACEBOOK LIVE | SOACHA                  |
| Viernes<br>18/09/2020<br>6:00 p.m.  | <b>CULTURA</b><br>SERENATA DE AMOR Y AMISTAD      | FACEBOOK LIVE | GIRARDOT                |
| Domingo<br>20/09/2020<br>10:30 a.m. | <b>DEPORTE</b><br>CLASE DE CARDIO-BOX             | FACEBOOK LIVE | ZIQUAIRÁ                |

SEMANA 4

| FECHA                               | ACTIVIDAD  | ALTERNATIVA          | UNIDAD REGIONAL A CARGO |
|-------------------------------------|--|----------------------|-------------------------|
| Miércoles<br>22/09/2020<br>5:00 p.m | <b>SALUD</b><br>UCUNDINAMARCA<br>VIVE SALUDABLE                  | FACEBOOK LIVE        | GIRARDOT                |
| Viernes<br>25/09/2020               | <b>CULTURA</b><br>VIVE LA CULTURA<br>CONSCIENTEMENTE             | VIDEO REDES SOCIALES | CHÍA                    |
| Domingo<br>27/09/2020<br>10:30 a.m. | <b>DEPORTE</b><br>ACTIVATE CON TU FAMILIA<br>AL RITMO COLOMBIANO | FACEBOOK LIVE        | UBATÉ                   |

SEMANA 5

| FECHA                                | ACTIVIDAD   | ALTERNATIVA          | UNIDAD REGIONAL A CARGO |
|--------------------------------------|---|----------------------|-------------------------|
| Martes<br>29/09/2020                 | <b>CULTURA</b><br>HISTORIA PARA JÓVENES,<br>LOS CUENTOS BIEN O<br>MAL CONTADOS.           | VIDEO REDES SOCIALES | FACATATIVÁ              |
| Miércoles<br>30/09/2020<br>4:00 p.m. | <b>SALUD</b><br>HABLEMOS SOBRE NUESTRA SALUD<br>AUDITIVA - FONOAUDIOLOGA<br>ESPECIALIZADA | FACEBOOK LIVE        | ZIQUAIRÁ                |
| Domingo<br>4/10/2020<br>10:30 a.m.   | <b>DEPORTE</b><br>MARATÓN DE ENTRENAMIENTO<br>FUNCIONAL                                   | FACEBOOK LIVE        | GIRARDOT                |