



El deporte
es de todos

Mindeporte



MINISTERIO DEL DEPORTE
DIRECCIÓN DE FOMENTO Y DESARROLLO
GRUPO INTERNO DE TRABAJO ACTIVIDAD FÍSICA
CURSOS REGIONAL DE ACTIVIDAD FÍSICA DIRIGIDA MUSICALIZADA
SAN ANDRÉS
25 AL 27 DE AGOSTO DE 2021

DÍA 1 - 25 DE AGOSTO DE 2021

HORA	ACTIVIDAD
8: 00 a 10:00 a.m.	Registro de participantes, Acomodación.
10:00 a 11:00 a.m	Acto de instalación MINISTERIO DEL DEPORTE - SECRETARIA DE DEPORTES Y RECREACIÓN DEL ARCHIPIELAGO DE SAN ANDRÉS
11:00 a 12:00 p.m	Líneamientos Programa Nacional de Hábitos y Estilos de Vida Saludable
12:00 a 2:00 p.m	Almuerzo
2:00 a 4:00 p.m	Componentes de las sesiones de actividad física dirigida musicalizada Coach Luis Serpa - Maryan Acuña
4:00 a 4:30 p.m	Receso
4:30 p.m. a 6:30 p.m	Modalidad Gimnasia Aeróbica Coach Luis Serpa - Apoyo Maryan Acuña

DÍA 2 - 26 DE AGOSTO DE 2021

8:00 a.m. a 10:00 a.m	Modalidad Gimnasia Aeróbica Coach Luis Serpa - Apoyo Maryan Acuña
10:00 a 10:30 a.m	Receso
10:30 a 12:30 p.m	Modalidad Gimnasia Fisiológica Coach Maryan Acuña - Apoyo Luis Serpa
12:30 a 2:00 p.m	Almuerzo
2:00 a 4:00 p.m	Modalidad Gimnasia Fisiológica Coach Maryan Acuña - Apoyo Luis Serpa
4:00 a 6:00 p.m	Trabajo práctico
7:00 a 8:30 p.m	Evento de Actividad Física

DÍA 3 - 27 DE AGOSTO DE 2021

8:00 a 11:00 a.m	EVALUACIÓN TEORICA -EVALUACION PRACTICA GIMNASIA AERÓBICA
11:00 a 11:30 a.m	Receso
11:30 a 12:30 p.m	Cierre
12:30 a 2:00 p.m	Almuerzo