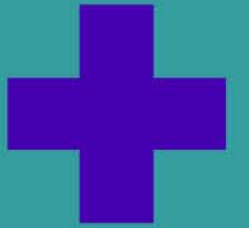




Plan

# VITALIDAD





Nuestro programa ha contribuido durante más de 30 años, con el mejoramiento y mantenimiento de la calidad de vida de los adultos mayores.

Contamos con un robusto cronograma de actividades y acciones orientadas al bienestar físico, mental, emocional y espiritual.

### **Actividades de mantenimiento físico**

- Gimnasia terapéutica
- Yoga
- Gimnasia de balón terapia
- Gimnasia de strechin
- Danza
- Gimnasia de vitalización
- Rumba aeróbica
- Equilibrio y coordinación

### **Mantenimiento cognitivo**

- Taller de memoria
- Taller de percusión terapéutica
- Secuencias numéricas
- Lenguaje, imaginación y lógica
- Relatos y tertulia literaria

### **Además, complementamos con:**

- Grupos de amigos por WA
- Desarrollo de talentos musicales
- Salidas culturales
- Ayuda comunitaria y solidaria

## **Contacto**



**Cra. 28 No. 46-54**  
**Belalcázar, Sede Principal**  
**(601) 337 8462 - (601) 337 8463**  
**Línea Whatsapp: 315 605 0158**

### **Actividades de educación en salud**

- Charlas
- Talleres interactivos
- Hábitos de vida saludable
- Cuidado de la piel
- Nutrición

### **Actividades Artísticas:**

- Música
- Canto
- Manualidades
- Pintura en oleo
- Historia del arte



## Sedes

- **Belalcázar,**  
(sede principal)
- **Floresta,**  
(sede bienestar físico)
- **Kennedy,**  
(sede educativa)
- **Parroquias,**  
(sedes aliadas)

## Nuestros Planes

### Modalidad Presencial



- **Plan semanal**  
5 días a la semana
- **Plan intermedio**  
2 días a la semana
- **Plan individual**  
1 día a la semana

### Modalidad Virtual



- **Plan completo**  
24 videos y 1 clase en vivo
- **Plan intermedio**  
16 videos y 1 clase en vivo
- **Plan sencillo**  
8 videos y 1 clase en vivo

### Modalidad Semi Presencial

- **Plan completo**  
24 videos y 1 clase presencial
- **Plan intermedio**  
16 videos y 1 clase presencial
- **Plan sencillo**  
8 videos y 1 clase presencial

