

Programa Vida Saludable 2013
Trabajadores y trabajadoras UCEN

Evaluaciones físicas, calendario

| Lugar | Actividad | Fecha de Inicio | Hora |
|----------------------|---|--|----------------------|
| Casa Central | Instalación de stand de vida saludable Entrega colación y tips saludables | 08 de abril | 09:00 horas, piso 1 |
| | | | 10:00 horas, piso 2 |
| | | | 11:00 horas, piso 3 |
| | | | 14:30 horas, piso 4 |
| | | | 15:30 horas, piso 5 |
| | | | 16:30 horas, piso 6 |
| | Evaluaciones físicas | 08 de abril | 09:00 horas, piso 1 |
| | | | 11:00 horas, piso 2 |
| | | 09 de abril | 14:30 horas, piso 3 |
| | | | 09:00 horas, piso 5 |
| 09 de abril | 11:00 horas, piso 6 | | |
| | 14:30 horas, piso 4 | | |
| Centro de Extensión | Instalación de stand de vida saludable, entrega colación y tips saludables | 29 de abril | 09:00 a 16:30 horas* |
| | Evaluaciones físicas | 30 de abril | 09:00 a 16:30 horas |
| Gonzalo Hernández | Instalación de stand de vida saludable. Entrega colación y tips saludables. Evaluaciones físicas. | <ul style="list-style-type: none"> ▪ 06, 07, 08 y 09 de mayo ▪ 13, 14, 15, y 16 de mayo ▪ 22, 23 y 24 de mayo | 09:00 a 16:30 horas* |
| Vicente Kovacevic II | Instalación de stand de vida saludable. Entrega colación y tips saludables. Evaluaciones físicas. | <ul style="list-style-type: none"> ▪ 28, 29 y 30 de mayo ▪ 03, 04, 05 y 06 de junio | 09:00 a 16:30 horas* |
| Vicente Kovacevic I | Instalación de stand de vida saludable. Entrega colación y tips saludables. Evaluaciones físicas. | <ul style="list-style-type: none"> ▪ 10, 11, 12 y 13 de junio | 09:00 a 16:30 horas* |
| Todas las sedes | 1ra Charla Nutricional | 01 al 26 de julio | * |

*Detalle de horario por piso en cada campus, se dará a conocer próximamente.

Actividades físicas, calendario

| Actividad | Fecha de inicio | Horario- lugar |
|--------------------------|--|---|
| Yoga ² | 08 de abril de 2013 Centro Deportivo DAVE Sala 3 | 13:15 a 14:00 horas Hay 20 cupos disponibles, deben inscribirse al correo zaravena@ucentral.cl |
| Zumba ²⁻³ | 09 de abril de 2013 Centro Deportivo DAVE | 19:00 a 20:00 horas Hay 20 cupos disponibles, deben inscribirse al correo zaravena@ucentral.cl |
| Masoterapia ¹ | 10 de abril de 2013 | Lunes, miércoles y viernes 11:00 a 16:00 horas (previa toma de horas, al correo zaravena@ucentral.cl) |

1: El programa funciona con toma de horas, para ser atendido por masajista y quiropráctico.

2: El programa funciona con inscripción previa, ya que son cupos limitados.

3: Las clases de zumba se realizarán en el Centro Deportivo DAVE.

Todas las inscripciones, tomas de hora y consultas deben hacerse llegar a Ximena Aravena, encargada del programa Vida Saludable, al correo electrónico zaravena@ucentral.cl