



EVENTO "MUJER DINÁMICA"

Dentro del marco del **Día Internacional de la Mujer**, el **Tecnológico Nacional de México - Colima invita a la comunidad tecnológica** a participar en las **actividades deportivas y culturales** que permitan, entre otros beneficios, fortalecer la formación integral y generar un ambiente de convivencia y sano esparcimiento.

De las actividades:

Las actividades en las que se podrá participar son:

Turno Matutino

Hora	Actividad	Beneficios	Punto de reunión
08:30	Senderismo	Al tratarse de un deporte de resistencia suave desde el punto de vista físico, el senderismo, como la mayoría de los deportes, reduce el riesgo de contraer enfermedades cardiovasculares y fortalece el sistema inmunitario. Se llevará a cabo activación física al inicio de la actividad.	Entrada principal, Parque Público "La Campana"
10:00	Zumba	Esta actividad mejora el sistema cardiovascular, quema calorías, tonifica y reafirma la musculatura, mejora la flexibilidad y la fuerza, aumenta la coordinación, corrige malas posturas, mejora la imagen, entre otras.	CeCUM
11:00	Baile	Bailar ejercita su corazón, ayuda a fortalecer huesos y músculos, y puede mejorar su equilibrio. Se practicarán diversos géneros como son: la cumbia, salsa, rock and roll, bachata, entre otros.	CeCUM
12:00	Canto	El canto mejora de la respiración y la postura así como la salud mental y emocional. Se cantarán diversos géneros, desde un mariachi hasta música pop en español o inglés.	CeCUM

Turno Vespertino

Hora	Actividad	Beneficios	Punto de reunión
15:00	Zumba	Esta actividad mejora el sistema cardiovascular, quema calorías, tonifica y reafirma la musculatura, mejora la flexibilidad y la fuerza, aumenta la coordinación, corrige malas posturas, mejora la imagen, entre otras.	CeCUM
16:00	Baile	Bailar ejercita su corazón, ayuda a fortalecer huesos y músculos, y puede mejorar su equilibrio. Se practicarán diversos géneros como son: la cumbia, salsa, rock and roll, bachata, entre otros.	CeCUM
17:00	Canto	El canto mejora de la respiración y la postura así como la salud mental y emocional. Se cantarán diversos géneros, desde un mariachi hasta música pop en español o inglés.	CeCUM

Del registro:

Tienes hasta el 7 de marzo, solo requieres hacer clic en el link <https://forms.gle/MmPpIxhQTOqLS4Zz5> y elegir las actividades en las que deseas participar.

De los requerimientos:

Solo requieres acudir con ropa cómoda y portar tu set de hidratación.

Transitorios:

Todas aquellas situaciones no previstas en la presente convocatoria, se resolverán en el seno del Comité Organizador.

