

EL QUE SABE...

SABE

Boletín cultural
OCTUBRE

Zona Sur



Eventos distritales

Programa de actividad física

Actividad física virtual musicalizada o no a través del Facebook live del IDRD para personas mayores.

Tipos de actividad:

- *Estimulación Muscular: enfocado en Core, Full Body con Elementos Externos, pierna.*
- *Entrenamiento: trabajo en escalera, método Interválico extra corto, método AMRAP.*
- *Yoga: trabajo enfocado en técnica de asanas, ciclo de saludo a la Luna (método sumatoria).*
- *Combat Training: tren inferior, bases de Capoeira, bases de KickBoxing, sumatoria Karate.*
- *Aerobeat: enseñanza bilateral simétrica y asimétrica, métodos de inserción, construcción por frases.*
- *Yoga: enseñar.*
- *Taller de danza: Cumbia, Champeta, Merengue.*
- *Rumba Fitness: rumba boyacense.*

Fecha: todo el mes de octubre.

Hora: 8:00a.m. a 9:00 a.m.

Lugar: Facebook del IDRD. <https://www.facebook.com/IDRD>.

Tener en cuenta: no requiere inscripción previa. Entrada gratuita. Si deseas conocer la programación específica de cada día ingresa a www.idrd.gov.co.

Más información: nadia.pineda@idrd.gov.co.

Organiza: Instituto Distrital de Recreación y Deporte – IDRD.

Exploración corporal, movimiento y máscara: autoestima y expresión

Con base en la exploración del movimiento, la corporalidad danzaria y la máscara neutra este taller, propone el uso de éstas para la transformación y el tránsito de sentimientos que incentiven la autoestima, además de generar prácticas artísticas a partir de la danza contacto que alimenten ejercicios de confianza y autopercepción.

Fecha: todos los **miércoles** de octubre.
Hora: 2:00 p.m. a 4:00 p.m.
Lugar: Casona de la danza (carrera 1 # 17 - 01).
Tener en cuenta: inscríbete en <https://forms.gle/a6h17LOAcWHdtiRs7>.
Más información: (601) 5803010 ext. 3000 o en el correo daye.escobar@idartes.gov.co o diego.montano@idartes.gov.co.
Organiza: Instituto Distrital de las Artes - IDARTES.

Eventos locales



Antonio Nariño

Actividad física presencial

Programa presencial para la persona mayor que brinda alternativas de acondicionamiento físico, enfocadas profesionalmente y con total cuidado para que los y las participantes mejoren su calidad de vida, desarrollen hábitos de vida saludable y aprovechen el tiempo libre.

Fecha: todos los **martes** de octubre.
Hora: 7:00 a.m.
Lugar: Urbanización Ciudadela El Recreo (calle 69A sur con calle 70 A sur).

Fecha: todos los **miércoles** de octubre.
Hora: 8:00 a.m.
Lugar: Urbanización Madelena III Y IV Sector (carrera 66 # 60A sur - 68).

Fecha: todos los **jueves** de octubre.
Hora: 7:00 a.m.
Lugar: Urbanización La Fragueta (calle 3 sur con carrera 24D) y urbanización La Fragua (calle 16 sur # 30 - 93).

Fecha: todos los **viernes** de octubre.
Hora: 3:00 p.m. a 4:00 p.m.
Lugar: Urbanización La Europa (carrera 71D # 68 - 46) y Villas de Aranjuez Primera Etapa (carrera 14 # 169 - 08).

Fecha: todos los **sábados** de octubre.

Hora: 3:00 p.m. a 4:00 p.m.

Lugar: diagonal 52B sur con carrera 24 costado sur - oriente.

Fecha: todos los **domingos** de octubre.

Hora: 3:00 p.m. a 4:00 p.m.

Lugar: carrera 24 D con calle 52 B sur.

Tener en cuenta: se acerca al punto y se inscribe con el profesor, totalmente gratis.

Más información: rosemberg.jimenez@idrd.gov.co.

Organiza: Instituto Distrital de Recreación y Deporte - IDRD.



Puente Aranda

¿El futuro será oscuro y turbulento, o feliz y tranquilo?

'Nosferatu': el vampiro más aterrador cumple cien años.

Fecha: 25 de octubre.

Hora: 10:30 a.m.

Lugar: Biblioteca Pública Néstor Forero Alcalá (calle 4 # 31D - 30).

Tener en cuenta: entrada libre.

Más información: (601) 580 30 50 ext. 6090 o en el correo milena.valencia@biblored.gov.co.

Organiza: Red de Bibliotecas Públicas – Biblored.

El estrés y sus consecuencias

Fecha: 27 de octubre.

Hora: 10:30 a.m.

Lugar: Biblioteca Pública Néstor Forero Alcalá (calle 4 # 31D - 30).

Tener en cuenta: entrada libre.

Más información: (601) 580 30 50 ext. 6090 o en el correo milena.valencia@biblored.gov.co.

Organiza: Red de Bibliotecas Públicas – Biblored.

Niveles de azúcar

Fecha: 20 de octubre.

Hora: 10:30 a.m.

Lugar: Biblioteca Pública Néstor Forero Alcalá (calle 4 # 31D - 30).

Tener en cuenta: entrada libre.

Más información: (601) 580 30 50 ext. 6090 o en el correo milena.valencia@biblored.gov.co.

Organiza: Red de Bibliotecas Públicas – Biblored.



Rafael Uribe Uribe

Club de no ficción: el futuro tiene muchos nombres

No tenemos bolas de cristal, ni máquinas del tiempo, pero conocemos un artefacto que te permitirá viajar al futuro.

Fecha: todos los **miércoles** de octubre..

Hora: 9:00 a.m.

Lugar: Biblioteca Pública Rafael Uribe Uribe (calle 31G sur #13A - 25).

Tener en cuenta: entrada libre.

Más información: (601) 580 30 50 ext. 6220 o en el correo leonardo.amaya@biblored.gov.co.

Organiza: Red de Bibliotecas Públicas – Biblored.



San Cristóbal

Una píldora que traspasa el tiempo y toda posibilidad

Durante este ciclo les invitamos a viajar al futuro a través de una indagación con la ciencia. Anímate y comparte con nosotros esta gran aventura.

Fecha: todos los **martes** de octubre.

Hora: 2:00 p.m.

Lugar: Biblioteca Pública La Victoria (calle 37 bis B sur # 2 - 81 este).

Tener en cuenta: entrada libre.

Más información: (601) 580 30 50 ext. 6100 o en el correo carlos.vera@biblored.gov.co.

Organiza: Red de Bibliotecas Públicas – Biblored.

¿El futuro será negro y turbulento, o feliz y tranquilo?

'Nosferatu': el vampiro más aterrador cumple cien años.

Fecha: 27 de octubre.

Hora: 10:00 a.m.

Lugar: Biblioteca Pública La Victoria (calle 37 Bis B sur # 2 - 81 este).

Tener en cuenta: entrada libre.

Más información: (601) 580 30 50 ext. 6100 o en el correo carlos.vera@biblored.gov.co.

Organiza: Red de Bibliotecas Públicas – Biblored.

¿Por qué la ciencia hegemónica ha moldeado nuestra visión del futuro?

Fecha: 20 de octubre.

Hora: 10:00 a.m.

Lugar: Biblioteca Pública La Victoria (calle 37 Bis B sur # 2 - 81 este).

Tener en cuenta: entrada libre.

Boletín cultural OCTUBRE

Más información: (601) 580 30 50 ext. 6100 o en el correo carlos.vera@biblored.gov.co.

Organiza: Red de Bibliotecas Públicas – Biblored.

Zona Sur



EL QUE SABE...

SABE

**Boletín cultural
OCTUBRE**