



PREMIA TU CUERPO Y MENTE

¡Continua protegiendo tu salud desde casa!

Clases grupales musicalizadas para docentes y administrativos

- Previene el riesgo cardiovascular y sedentarismo
- Miércoles - 5:00 p.m.

[Conéctate aquí](#)

Pausas activas docentes y administrativos

- Rompe la rutina y dedica 10 minutos a tu Bienestar
- Recupera tu energía, mejora el desempeño y eficiencia en el trabajo, a través de diferentes técnicas y ejercicios que te ayudarán a reducir la fatiga laboral, trastornos osteomusculares y prevenir el estrés
- Martes y Jueves a las 11:30 a.m. y 2:30 p.m.

[Conéctate aquí](#)



#BienEstar