



DÍA MUNDIAL DEL CORAZÓN

29 DE SETIEMBRE 2025

TALLERES

LUGAR:
SALA MULTIUSO

- Taller Práctico:
Movimiento
Consciente y calistenia
adaptada para todas
y todos

9:00 A.M.

- Taller Práctico:
Kettlebell para el
corazón

10 :00A.M.

- BAILE DEL CORAZÓN
(requisito
indispensable usar
calzado deportivo)

11 A.M.





DÍA MUNDIAL DEL CORAZÓN

29 DE SETIEMBRE 2025

TALLERES

LUGAR:

GIMNASIO 02

9:00 A.M.

- Recreación para la Salud: Una experiencia lúdica para todas y todos

10 :00A.M.

- Taller Práctico: Golds Athletics: Fuerza, Energía y vitalidad.

3 :00 P.M.

- Taller Práctico: Recreación Física.

9:00 A.M.

AULA 27

- Taller: Mente serena y cuerpo flexible



DÍA MUNDIAL DEL CORAZÓN

29 DE SETIEMBRE 2025

MEDICIONES

8 :00 a 11:00 A.M.

LUGAR:
GIMNASIO 01

Conociendo mi cuerpo:
Mediciones Físicas y Clínicas
para conocer mi estado de
salud y condición física.



DÍA MUNDIAL DEL CORAZÓN

29 DE SETIEMBRE 2025

CHARLAS

AULA 13

8 A.M.

Corazón 360°:
Estructura y función
vital.

AULA 13

8:30 A.M.

Alerta Cardíaca:
Señales de un
corazón en riesgo.



DÍA MUNDIAL DEL CORAZÓN

29 DE SETIEMBRE 2025



BAILE DEL



LUGAR: INSTALACIONES
SALA DEPORTIVAS,
MULTIUSO UCR

11:00 A

12:50 P.M.

NOTA: requisito
indispensable usar
calzado deportivo .

¡LOS ESPERAMOS!

