



<https://www.facebook.com/share/p/1C5jbkWspN/> En el IDRD, durante esta jornada vivimos la cualificación en tenis de mesa, correspondiente a una de las cuatro etapas del proceso formativo en deportes de raqueta 🏓🎾

Esta estrategia se desarrolla en squash, tenis de mesa, bádminton y tenis de campo, fortaleciendo criterios técnicos e identificación de talento desde las bases.

Seguimos consolidando el rol del formador como primer eslabón en la reserva deportiva de Bogotá 💖💖

No olvides pasar por la publicación y dejar tu 🧡

#Aquisipasa Bogotá, mi ciudad, mi casa.

[https://www.instagram.com/p/DVZd\\_WqESim/?igsh=MWc0OTIjMHV0bDdmcA==](https://www.instagram.com/p/DVZd_WqESim/?igsh=MWc0OTIjMHV0bDdmcA==)

<https://x.com/idrd/status/2028591260714348983?s=46>

BOGOTÁ  
MI CIUDAD  
MI CASA

**MARZO**

**8** En el Día Internacional de la **MUJER**

Reconocemos el compromiso, liderazgo y dedicación de quienes hacen parte del **equipo administrativo** del IDRD.

Su labor es fundamental para que el deporte, la recreación y la actividad física sigan transformando vidas.

¡Gracias por su profesionalismo, entrega y aporte esencial al fortalecimiento de nuestra entidad!

BOGOTÁ

INSTITUTO DISTRITAL DE RECREACIÓN Y DEPORTE - IDRD

BOGOTÁ  
MI CIUDAD  
MI CASA

**Cuida tu corazón**

Estilos de vida saludables y prevención de enfermedades cardiovasculares.

Participa en esta sensibilización y aprende sobre:

- Importancia de cuidar el corazón
- Factores de riesgo en el trabajo
- Alimentación saludable
- Actividad física y pausas activas
- Hábitos que afectan la salud cardiovascular
- Manejo del estrés y salud mental

**Miércoles 18 de marzo**

**2:00 a 4:00 p.m.**

**Modalidad virtual**

Conéctate en el link adjunto

BOGOTÁ

INSTITUTO DISTRITAL DE RECREACIÓN Y DEPORTE - IDRD

BOGOTÁ  
MI CIUDAD  
MI CASA

**BOGOTÁ**

Hoy celebramos la fuerza que inspira, la sensibilidad que construye y el compromiso que transforma.

Desde el IDRD reconocemos que ser hombre es también cuidar, respetar y crecer cada día.

**¡Feliz Día del Hombre!**

BOGOTÁ

INSTITUTO DISTRITAL DE RECREACIÓN Y DEPORTE - IDRD

BOGOTÁ  
MI CIUDAD  
MI CASA  
SIN TI NO PASA

**Celebramos**

*La diversidad*

Las personas con **síndrome de Down** tienen derecho a participar plenamente en la sociedad, incluyendo espacios educativos, recreativos y deportivos. Desde el **Proyecto de Formación Integral** del IDRD **promovemos entornos** donde todos y todas puedan aprender, disfrutar y desarrollarse **a través del deporte.**

BOGOTÁ



**21/3 simboliza la trisomía 21**  
Es inclusión, respeto y reconocimiento.

Descubre por qué ►

