AQUÍ SÍ PASA BOGOTÁ MI CIUDAD MI CASA

BOGOTÁ

06 DE ABRIL

Día Mundial de la Actividad Física

Más movimiento, más vida.



HOY SE CONMEMORA EL DÍA MUNDIAL DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

AQUÍ SÍ PASA BOGOTÁ MI CIUDAD MI CASA

BOGOTÁ



Segundo Ciclo de Formación

Escuelas de Familia SIAB

El IDRD, a través del SIAB, invita a las familias que acompañan procesos de iniciación y formación deportiva a participar en este espacio diseñado para **fortalecer su rol en el desarrollo de atletas integrales.**

Viernes entre mayo y junio de 2026	6:00 p. m. - 7:30 p. m.	Modalidad virtual

TEMAS PRINCIPALES

- Rol de la familia en el desarrollo deportivo
- Autoestima y manejo de expectativas
- Hábitos y prevención del desgaste temprano
- Acompañamiento en competencias
- Motivación sin presión

Confirma tu participación aquí:

forms.cloud.microsoft/r/eH2rRAdn3c

La familia es el primer equipo.

Juntos formamos atletas dentro y fuera de la cancha.

¡Te esperamos!

AQUÍ SÍ PASA BOGOTÁ MI CIUDAD MI CASA

BOGOTÁ

EL INSTITUTO DISTRITAL DE RECREACIÓN Y DEPORTE – IDRD INVITA A LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN

FINAL DEL DISTRITO E-SPORTS 2026



Fecha: **Sábado, 11 de abril** Hora: **3:00 p.m.**

Lugar: **Movistar Game Club** *(Cl. 75A No. 20C-36)*

Bogotá será sede de la final del Distrito E-Sports 2026, cierre del principal campeonato distrital de ***deportes electrónicos impulsado por el IDRD,*** consolidando a la ciudad como un territorio que fortalece su ecosistema gamer.

AQUÍ SÍ PASA
BOGOTÁ MI CIUDAD MI CASA

BOGOTÁ



LANZAMIENTO

DEL NUEVO TRAMO DE LA CICLOVÍA BOGOTÁ

Domingo, 19 de abril | **8:00 a. m.** | **Av. Boyacá con calle 170**

Bogotá inaugurará un nuevo tramo de la Ciclovía que suma **3,22 kilómetros de espacio público** seguro para la actividad física, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, permitiendo que la red total se amplíe a **141,46 kilómetros.**

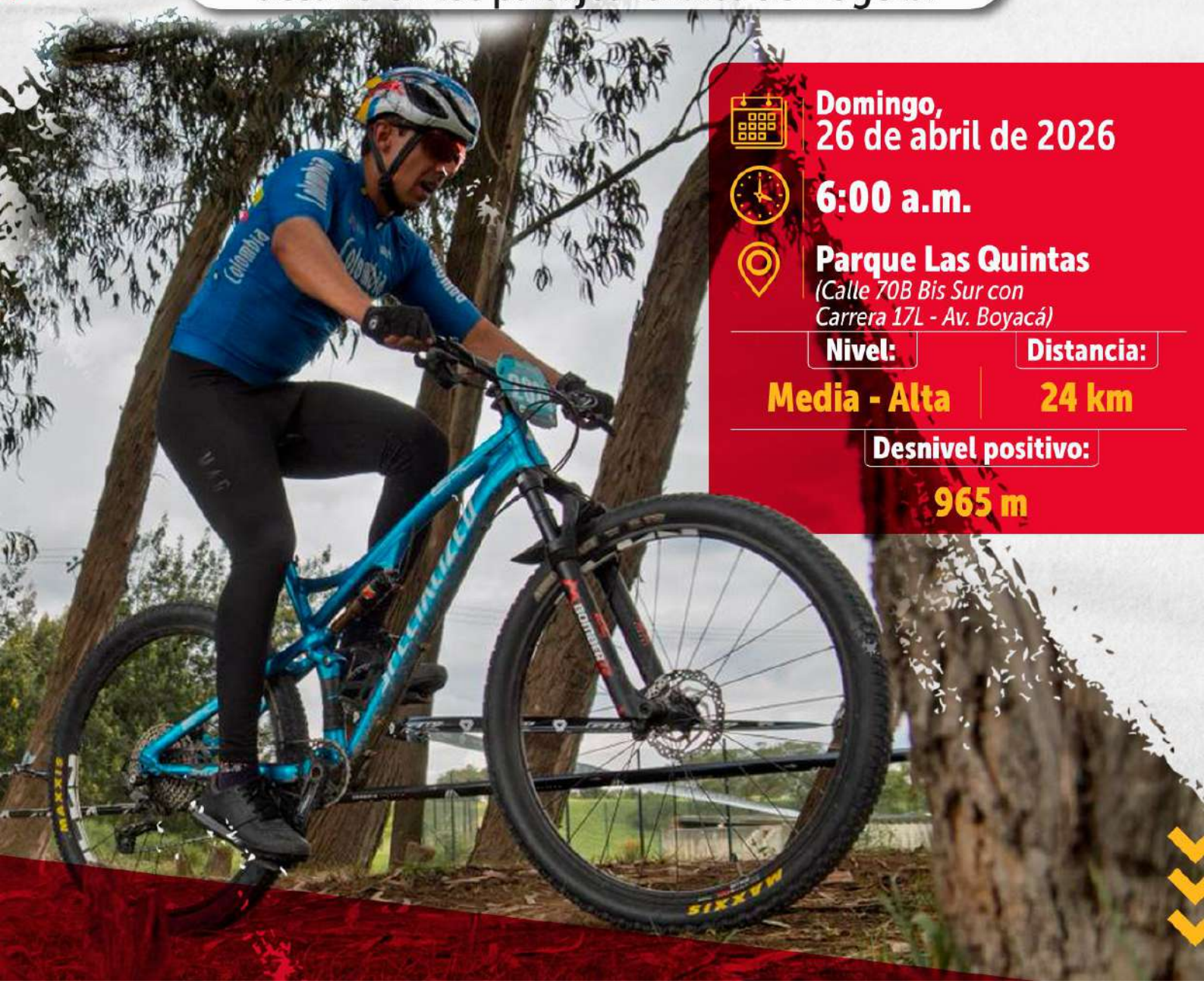
AQUÍ SÍ PASA BOGOTÁ MI CIUDAD MI CASA

BOGOTÁ

Salida MTB

Ciudad Bolívar

Vive una experiencia de montaña, naturaleza y desafío en los paisajes rurales de Bogotá.



Domingo,
26 de abril de 2026

6:00 a.m.

Parque Las Quintas
(Calle 70B Bis Sur con Carrera 17L - Av. Boyacá)

Nivel:	Distancia:
Media - Alta	24 km

Desnivel positivo:

965 m

AQUÍ SÍ PASA BOGOTÁ MI CIUDAD MI CASA

BOGOTÁ

Salida MTB

Ciudad Bolívar



REQUISITOS:

- *Ser mayor de edad
- *Bicicleta MTB en óptimas condiciones
- *Kit de despinche
- *Casco, guantes y protección

INSCRIPCIONES:

- *Miércoles, 22 de abril
- *8:00 a. m. a 5:00 p. m.
- *Cupos limitados: 200 personas

Atrévete a conquistar la montaña.

¡Te esperamos!

AQUÍ SÍ PASA BOGOTÁ MI CIUDAD MI CASA

BOGOTÁ

Salida MTB

Ciudad Bolívar

Vive una experiencia de montaña, naturaleza y desafío en los paisajes rurales de Bogotá.



Domingo,
26 de abril de 2026

6:00 a.m.

Parque Las Quintas
(Calle 70B Bis Sur con Carrera 17L - Av. Boyacá)

Nivel: Media - Alta

Distancia: 24 km

Desnivel positivo: 965 m


AQUÍ
SÍ PASA
BOGOTÁ
MI CIUDAD
MI CASA
BOGOTÁ
Salida MTB
Ciudad Bolívar
REQUISITOS:
*Ser mayor de edad
*Bicicleta MTB en óptimas condiciones
*Kit de despinche
*Casco, guantes y protección
INSCRIPCIONES:
*Miércoles, 22 de abril
*8:00 a. m. a 5:00 p. m.
*Cupos limitados: 200 personas
Atrévete a conquistar la montaña.
¡Te esperamos!


AQUÍ SÍ PASA BOGOTÁ MI CIUDAD MI CASA
BOGOTÁ
MUÉVETE, DISFRUTA Y VIVE
LA RECREOVÍA
EN EL PARQUE ZONA FRANCA
¡Atención!
Tus domingos y festivos se llenan de energía con la Recreovía.
Lugar: Parque Zona Franca
Dirección: (Calle 13D N.° 112A-30
UPZ 77 – Localidad de Fontibón)
Horario:
Domingos y festivos
8:00 a.m. a 1:00 p.m.
Disfruta de tus clases musicalizadas favoritas, muévete y actívate en comunidad.
VIVE LA RECREOVÍA Y LLÉNATE DE ENERGÍA.
¡TE ESPERAMOS!

AQUÍ SÍ PASA BOGOTÁ MI CIUDAD MI CASA

BOGOTÁ



Aviso importante

Reubicación Temporal de Oficinas



Con el **fin de garantizar la continuidad de las operaciones y en atención a una contingencia administrativa en las instalaciones,** se informa a todos los colaboradores que las siguientes dependencias han sido reubicadas temporalmente:

Oficina de Planeación:
Se encuentra temporalmente en la sala de capacitación de TIC ubicada en el primer piso, salida al parqueadero interno del Instituto.

Oficina de Contratación:
Se encuentra ubicada en el salón Caracol.

Oficina Jurídica:
Se encuentra temporalmente en el salón C de la Subdirección de Construcciones.

BOGOTÁ
MI CIUDAD
MI CASA
SIN TI
NO PASA



Escuela de la Bici

Horarios de Atención

Lunes a viernes:

8:00 a.m. - 12:00 p.m.
/ 1:00 p.m. - 4:00 p.m.

Sábados y festivos:

8:00 a.m. - 12:00 p.m.

BOGOTÁ

ESCANEA EL CÓDIGO QR Y CONÓCENOS:

En BOGOTÁ SÍ PASA y te lo contamos

Rendición de cuentas 2025

BOGOTÁ



Unidad Deportiva El Salitre

El IDRD avanzó en la Unidad Deportiva El Salitre con estudios técnicos clave para garantizar obras seguras y responsables.


AQUÍ
SÍ PASA
BOGOTÁ
MI CIUDAD
MI CASA
BOGOTÁ
HOMBRES
QUE MUEVEN
A BOGOTÁ
Hoy celebramos a quienes encuentran en el deporte, la recreación y la actividad física una forma de vivir la ciudad.
IDRD
IDRD

AQUÍ SÍ PASA BOGOTÁ MI CIUDAD MI CASA

BOGOTÁ

CELEBRAMOS A LOS HOMBRES QUE MADRUGAN A

- CAMINAR,
- TROTAR O
- MONTAR BICICLETA

EN LOS PARQUES DE BOGOTÁ.



AQUÍ SÍ PASA BOGOTÁ MI CIUDAD MI CASA

BOGOTÁ

A QUIENES PARTICIPAN, ENSEÑAN Y MOTIVAN

en clases, entrenamientos y actividades en nuestros escenarios recreodeportivos.




AQUÍ SÍ PASA
BOGOTÁ
MI CIUDAD
MI CASA
BOGOTÁ
CICLOVÍA
IDRD
A LOS QUE
DISFRUTAN
LA CIUDAD EN ESPACIOS COMO
LA RECREOVÍA
Y LA CICLOVÍA,
también a quienes **trabajan para que estas actividades sean seguras** y organizadas para miles de personas.


AQUÍ
SÍ PASA
BOGOTÁ
MI CIUDAD
MI CASA
BOGOTÁ
A QUIENES
CUIDAN
NUESTROS PARQUES Y
ESCENARIOS DEPORTIVOS,
y a quienes desde los **Centros Felicidad (CEFE) promueven el deporte, la recreación y la cultura** para toda la comunidad.


AQUÍ
SÍ PASA
BOGOTÁ
MI CIUDAD
MI CASA
BOGOTÁ
A LOS
HOMBRES QUE
JUEGAN,
ENSEÑAN,
ENTRENAN
Y COMPARTEN EL DEPORTE
CON SUS AMIGOS, FAMILIAS
Y COMUNIDADES.


AQUÍ
SÍ PASA
BOGOTÁ
MI CIUDAD
MI CASA
BOGOTÁ
IDRD
IDRD
EN EL IDRD CELEBRAMOS
A LOS HOMBRES QUE
A TRAVÉS DEL MOVIMIENTO, HACEN DE
BOGOTÁ UNA CIUDAD MÁS ACTIVA.
¡FELIZ DÍA INTERNACIONAL DEL HOMBRE!

En BOGOTÁ SÍ PASA y te lo contamos

Rendición de cuentas 2025

BOGOTÁ



Centros Felicidad - CEFE

IDRD simplificó trámites, agilizó el acceso a los CEFE y generó

$496 millones

para el mantenimiento de escenarios.

En BOGOTÁ SÍ PASA y te lo contamos

Rendición de cuentas 2025

BOGOTÁ



Parques Inteligentes y Comunidades Energéticas

Inició del proceso para la instalación de

3.200

paneles solares en CEFE.

En BOGOTÁ SÍ PASA y te lo contamos

Rendición de cuentas 2025

BOGOTÁ



Ampliación de la Ciclovía

Bogotá entró al top 51 de las mejores ciudades del mundo, con la expansión de la Ciclovía a más de

138.24

kilómetros como uno de los factores destacados.

AQUÍ SÍ PASA BOGOTÁ MI CIUDAD MI CASA

BOGOTÁ



ATENCIÓN

El Parque Simón Bolívar tendrá cambios en su acceso y operación

del 20 al 22 de marzo debido a la realización de un evento de alta complejidad.

Te contamos lo que debes tener en cuenta antes de visitarlo.

AQUÍ SÍ PASA BOGOTÁ MI CIUDAD MI CASA

BOGOTÁ



Así funcionará el parque estos días

Horario:
5:00 a. m. a 4:00 p. m.

Ingreso peatonal único:
Avenida 68

Cierres viales:
Calle 63 y avenida carrera 60

Sin servicio de parqueaderos
Te recomendamos usar transporte público, bicicleta o caminar.

AQUÍ SÍ PASA BOGOTÁ MI CIUDAD MI CASA

BOGOTÁ



Durante estos días el parque estará habilitado solo para actividades recreativas y deportivas de bajo impacto, como:

- Uso de la pista de trote
- Recorridos en bicicleta
- Servicio de botes

AQUÍ SÍ PASA BOGOTÁ MI CIUDAD MI CASA

BOGOTÁ



No estará permitido ingresar:

- Mesas
- Sillas
- Carpas
- Equipos de sonido
- Elementos para reuniones o celebraciones

Estas medidas buscan **evitar aglomeraciones adicionales** y garantizar la seguridad y movilidad de todos.

AQUÍ SÍ PASA BOGOTÁ MI CIUDAD MI CASA

BOGOTÁ



Ayúdanos a cuidar el parque

Si nos visitas este fin de semana:

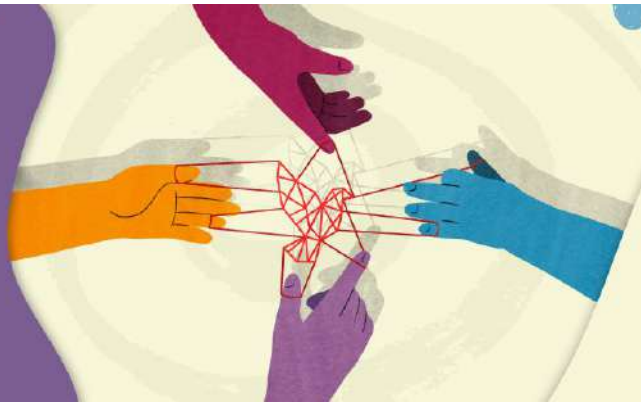
- Haz consumo responsable
- Maneja correctamente tus residuos
- Prioriza la movilidad sostenible

El Parque Simón Bolívar es de todos.
Cuidarlo también es tu responsabilidad.

AQUÍ SÍ PASA BOGOTÁ MI CIUDAD MI CASA

9 de abril

Día Nacional de la Memoria y Solidaridad con las Víctimas



BOGOTÁ

CONMEMORAMOS LA MEMORIA de las víctimas del conflicto armado y **reafirmamos nuestro compromiso con la paz, la convivencia y la dignidad en Bogotá,** a través del deporte y la recreación.

AQUÍ SÍ PASA BOGOTÁ MI CIUDAD MI CASA

BOGOTÁ



¡Feliz Día Internacional de la Niñez y la Recreación!

Hoy celebramos a quienes
llenan de vida a Bogotá

AQUÍ SÍ PASA BOGOTÁ MI CIUDAD MI CASA

BOGOTÁ



Sus risas transforman los parques,

Sus juegos llenan de energía cada rincón y su **alegría nos recuerda**

disfrutar lo simple.

AQUÍ SÍ PASA BOGOTÁ MI CIUDAD MI CASA

BOGOTÁ



En el IDRD

promovemos su actividad física,

deportiva y recreativa,

creando **espacios seguros para jugar, explorar y crecer felices**

AQUÍ
SÍ PASA
BOGOTÁ
MI CIUDAD
MI CASA

BOGOTÁ



Cada juego es una
oportunidad

para aprender, soñar y crear recuerdos

que duran toda la vida.

AQUÍ
SÍ PASA
BOGOTÁ
MI CIUDAD
MI CASA

BOGOTÁ



Cuidarlos, acompañarlos
y verlos felices es

construir el mejor futuro

para Bogotá.

¡Feliz Día de los Niños y Niñas!

AQUÍ SÍ PASA BOGOTÁ MI CIUDAD MI CASA

BOGOTÁ

¡Bogotá en Bici te acompaña esta Semana Santa!

Disfruta una programación especial con actividades pedagógicas, recreativas y **espacios de aprendizaje alrededor de la bicicleta.**



Una oportunidad para vivir *Bogotá sobre ruedas.*

AQUÍ SÍ PASA
BOGOTÁ MI CIUDAD MI CASA

BOGOTÁ



¡La bici se aprende, se disfruta y se vive!

Visita los puntos fijos **de la Escuela de la Bici en las 20 localidades.**

Espacios para **aprender a montar, practicar habilidades y ganar confianza.**

AQUÍ SÍ PASA BOGOTÁ MI CIUDAD MI CASA

BOGOTÁ



La bici también es *aprendizaje y diversión*

Niñas, niños, jóvenes y personas adultas podrán **disfrutar experiencias recreativas** en distintos puntos de la ciudad.

AQUÍ SÍ PASA BOGOTÁ MI CIUDAD MI CASA

BOGOTÁ

Acércate al punto más cercano

Descubre una nueva forma de **disfrutar Bogotá en bici esta Semana Santa.**



AQUÍ SÍ PASA BOGOTÁ MI CIUDAD MI CASA

BOGOTÁ

El equipo MAKAWUA,

organización con ***más de 20 años de historia*** en este deporte que **representará a** Colombia en el Mundial de clubes 2026 en Irlanda

te invita:

Domingo,
19 de abril

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

Cancha sintética de fútbol 11 Parque El Jazmín
Avenida Carrera 50 Nº 1 D - 28

14 a 59 años
Actividad sin costo



AQUÍ SÍ PASA BOGOTÁ MI CIUDAD MI CASA

BOGOTÁ

El equipo VULCANOUS,

organización con más ***de 10 años de trayectoria,*** te invita:



Domingo,
26 de abril

12:00 p.m. a 2:00 p.m.

Cancha sintética de fútbol 11 Parque Servitá
Calle 165 Nº 7 - 76

14 a 59 años
Actividad sin costo

AQUÍ SÍ PASA BOGOTÁ MI CIUDAD MI CASA

BOGOTÁ

los Equipos

OHANA Y IRIE

(8 años de trayectoria) *(17 años de trayectoria)*

te invitan:

Domingo,
3 de mayo

10:00 a.m. a
12:00 p.m.

14 a 59 años
Actividad sin costo

Cancha sintética de fútbol 11 El Tunal
Calle 48 C Sur Nº 22D -81



AQUÍ SÍ PASA BOGOTÁ MI CIUDAD MI CASA

BOGOTÁ

LA MEMORIA NOS UNE



9 de abril

DÍA NACIONAL DE LA MEMORIA Y SOLIDARIDAD CON LAS VÍCTIMAS

AQUÍ SÍ PASA BOGOTÁ MI CIUDAD MI CASA

BOGOTÁ

HONRAMOS LA MEMORIA DE MILLONES DE VÍCTIMAS EN COLOMBIA.

RECORDAMOS SU FORTALEZA
Y REAFIRMAMOS NUESTRO
COMPROMISO CON LA PAZ.



AQUÍ SÍ PASA BOGOTÁ MI CIUDAD MI CASA

BOGOTÁ

RECORDAR TAMBIÉN ES CONSTRUIR FUTURO.

EL DEPORTE Y LA RECREACIÓN SON CAMINOS PARA LA RECONCILIACIÓN EN BOGOTÁ.



AQUÍ SÍ PASA BOGOTÁ MI CIUDAD MI CASA

BOGOTÁ

LA MEMORIA VIVE EN CADA PASO HACIA LA PAZ.

SEGUIMOS PROMOVIENDO ESPACIOS DE ENCUENTRO, RESPETO E INCLUSIÓN.



AQUÍ SÍ PASA BOGOTÁ MI CIUDAD MI CASA

BOGOTÁ

POR LAS VÍCTIMAS, POR LA VERDAD Y LA DIGNIDAD.

LA MEMORIA ES LUZ
FRENTE AL OLVIDO.



AQUÍ SÍ PASA BOGOTÁ MI CIUDAD MI CASA

BOGOTÁ



¡Llegó el momento de participar!

Inscríbete en los **Juegos Comunales - Fase local**

Extendemos una cordial invitación a toda la comunidad para hacer parte de esta gran jornada deportiva, donde podrán competir y compartir en un ambiente de integración y sana convivencia.

Disciplinas deportivas:

- **Ajedrez**
- **Atletismo:** *100 mts, 200 mts y 400 mts*
- **Billar**
- **Dominó**
- **Trompo**

Requisitos para participar:

* Pertenecer a una Junta de Acción Comunal (JAC).
* No haber participado como deportista de rendimiento en los últimos 3 años.
* inscripciones desde los 14 años en adelante

Inscribete acá:

https://forms.cloud.microsoft/r/P861efbZe2

¡Anímate a participar y a representar a tu comunidad!

AQUÍ SÍ PASA BOGOTÁ MI CIUDAD MI CASA

BOGOTÁ

¿Quieres saber en qué consiste el deporte de

ULTIMATE FRISBEE?

Te invitamos a hacer parte de la
"Escuela de Ultimate"

Ven, juega,
aprende y comparte
el espíritu deportivo
con el *programa de*
Deporte para la Paz



AQUÍ SÍ PASA BOGOTÁ MI CIUDAD MI CASA

BOGOTÁ

El equipo HALAL,

organización con más de 15 años de trayectoria,

te invita:

Domingo,
29 de marzo

10:00 a.m. a
12:00 p.m.

14 a 59 años
Actividad sin costo

Cancha sintética de fútbol 11
Urbanización la Bonanza
Carrera 70 F Nº 75- 80



AQUÍ SÍ PASA BOGOTÁ MI CIUDAD MI CASA

BOGOTÁ

El equipo MAKAWUA,

es un equipo con 20 años de historia que **representará** a Colombia en el Mundial de clubes 2026 en Irlanda

te invita:

Domingo,
5 de abril

10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Cancha sintética de fútbol 11 Urbanización
Parque Fontanar del Río
Diagonal 147 # 141 A - 42

14 a 59 años
Actividad sin costo



AQUÍ SÍ PASA BOGOTÁ MI CIUDAD MI CASA

BOGOTÁ

El equipo ROLOS STORM, organización emergente

te invita:

Domingo,
12 de abril

10:00 a.m. a
12:00 p.m.

14 a 59 años
Actividad sin costo

Cancha sintética de fútbol 11 Parque Timiza
Calle 40 H Sur Nº 70 A - 81



AQUÍ SÍ PASA
BOGOTÁ
MI CIUDAD
MI CASA

BOGOTÁ



De 0 a 100

BOGOTÁ

Deporte:

Lugar:

Hora:

AQUÍ SÍ PASA BOGOTÁ MI CIUDAD MI CASA

BOGOTÁ



De 0 a 100

BOGOTÁ

Deporte:

Lugar:

Hora:



AQUÍ SÍ PASA BOGOTÁ MI CIUDAD MI CASA

BOGOTÁ

¿Te gustaría hacer parte de los diferentes torneos deportivos del programa

Deporte Para la Paz del IDRD?

Torneos Interbarrios, Juegos Comunales, Torneo Femenino de Fútbol

1. Inicia tu proceso registrándote en el portal ciudadano del IDRD.
2. Revisa los tutoriales para realizar el registro.
3. Síguenos en nuestras redes sociales y recibe pronto más información.

AQUÍ SÍ PASA BOGOTÁ MI CIUDAD MI CASA

BOGOTÁ



ACTIVIDAD FÍSICA *en familia*



¿Por qué movernos en familia?

La actividad física regular:

- ***Reduce riesgo*** de enfermedad cardiovascular, diabetes tipo 2 y obesidad.
- ***Disminuye síntomas*** de ansiedad y depresión.
- ***Mejora función cognitiva*** en todas las edades.
- ***Fortalece*** la cohesión familiar.

¿Cuánto debemos movernos?

Grupo - Cantidad mínima recomendada - Enfoque adicional

- **5-17 años** — **≥ 60 min/día** *(moderada-vigorosa)* **— Fuerza ≥ 3 días/semana**
- **18-64 años** — **150–300 min** *(semana moderada)* **— Fuerza ≥ 2 días/semana**
- **65+ años** — **Igual que adultos + 3 días equilibrio**
- **Embarazo** — **≥150 min** *(semana moderada)* **Sin contraindicaciones médicas**

Actividades por edad

Edad - Actividades sugeridas

- ***Niñez*** Juegos motores, cuerda, circuitos
- ***Adolescencia*** Deportes colectivos, HIIT básico
- ***Adultos*** Caminatas rápidas, fuerza funcional
- ***Adultos mayores*** Equilibrio, movilidad, fuerza ligera

AQUÍ SÍ PASA BOGOTÁ MI CIUDAD MI CASA

BOGOTÁ

DISCAPACIDAD Y ACTIVIDAD FÍSICA

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE?

- Mejora la autonomía
- Reduce dolor y enfermedades
- Mejora la salud mental
- Promueve inclusión social

ACTIVIDADES REALIZABLES

- Ejercicios sentados o con apoyo
- Bandas elásticas o botellas
- Movilidad diaria
- Caminatas asistidas

RECOMENDACIONES CLAVE (OMS)

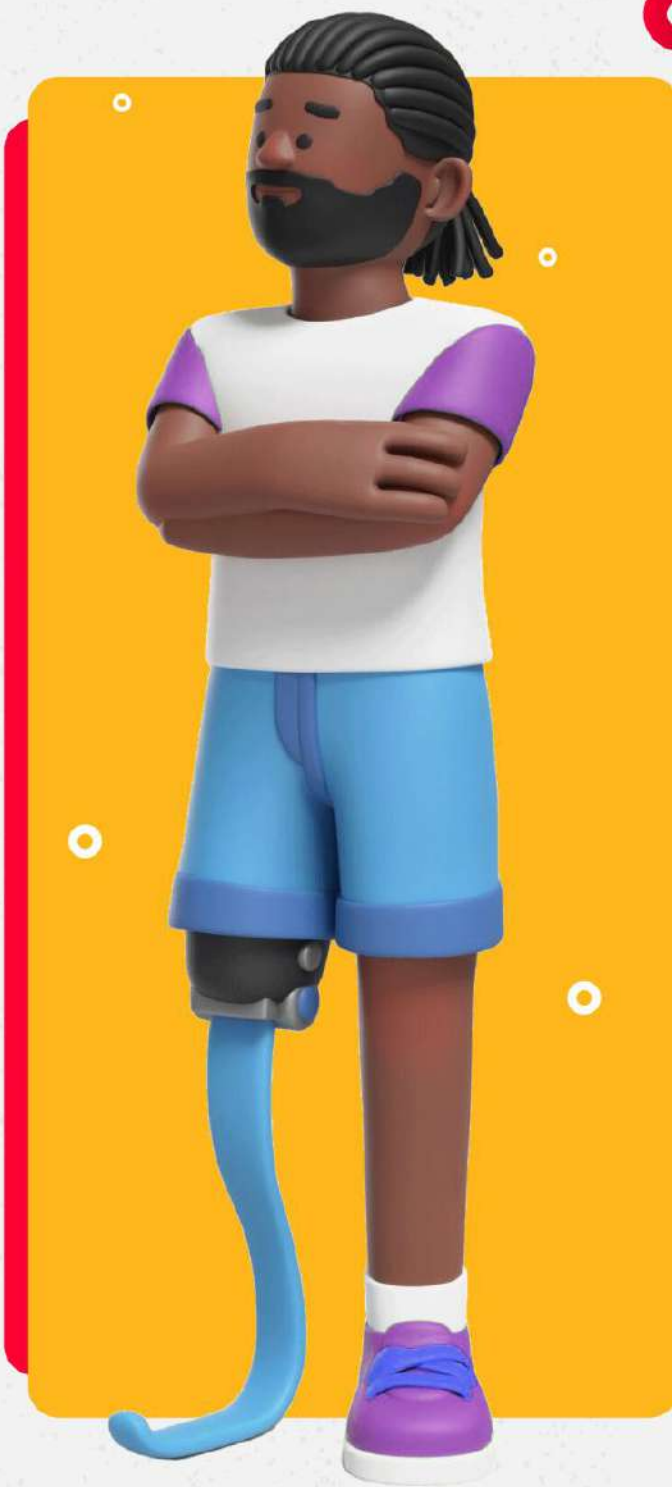
- Cualquier movimiento cuenta
- Adaptar el ejercicio a la persona
- Reducir tiempo sedentario
- Sesiones cortas son válidas

SUPERAR BARRERAS

- Usar espacios cotidianos
- Evitar comparaciones
- Respetar ritmos y tiempos

TECNOLOGÍA ACCESIBLE

- Videos con rutinas adaptadas
- Apps gratuitas y simples
- Recordatorios de movimiento



Fuente: *Organización Mundial de la Salud (OMS), Directrices sobre actividad física y comportamiento sedentario (2020).*

AQUÍ SÍ PASA BOGOTÁ MI CIUDAD MI CASA

BOGOTÁ

FUERZA, SARCOPENIA Y DINAPENIA

¿Por qué es clave la fuerza muscular

La fuerza muscular es un predictor independiente de

- **Riesgo de caídas**
- **Fragilidad**
- **Hospitalización**

Funciones fisiológicas clave

Mortalidad por todas las causas

- **Mejora sensibilidad a la insulina**
- **Órgano endocrino** *(liberación de mioquinas como irisina)*
- **Mantiene autonomía funcional**



Dinapenia

La dinapenia es la **pérdida de fuerza asociada al envejecimiento** que no necesariamente implica reducción de masa muscular.

Sarcopenia

La sarcopenia es una **enfermedad muscular asociada a baja cantidad o calidad muscular**

¿Qué hacer?

Entrenamiento de fuerza ≥ 2–3 días/semana

AQUÍ SÍ PASA BOGOTÁ MI CIUDAD MI CASA

BOGOTÁ













AQUÍ SÍ PASA BOGOTÁ MI CIUDAD MI CASA

BOGOTÁ



De 0 a 100 BOGOTÁ

Deporte de 0 a 100 te invita a vivir el deporte Inscríbete y disfruta al máximo

Deporte:

Información

Fecha:

Información

Lugar:

Información

Hora:

Información

Instructor/a

Nombre y apellido

AQUÍ SÍ PASA BOGOTÁ MI CIUDAD MI CASA

BOGOTÁ



De 0 a 100 BOGOTÁ

Deporte de 0 a 100 te invita a vivir el deporte Inscríbete y disfruta al máximo

Deporte:

Información

Fecha:

Información

Lugar:

Información

Hora:

Información

Instructor/a

Nombre y apellido

AQUÍ SÍ PASA BOGOTÁ MI CIUDAD MI CASA

BOGOTÁ



De 0 a 100 BOGOTÁ

Deporte de 0 a 100 te invita a vivir el deporte Inscríbete y disfruta al máximo

Deporte:

Información

Fecha:

Información

Lugar:

Información

Hora:

Información

Instructor/a

Nombre y apellido

AQUÍ SÍ PASA BOGOTÁ MI CIUDAD MI CASA

BOGOTÁ



De 0 a 100 BOGOTÁ

Deporte de 0 a 100 te invita a vivir el deporte Inscríbete y disfruta al máximo

Deporte:

Información

Fecha:

Información

Lugar:

Información

Hora:

Información

Instructor/a

Nombre y apellido

AQUÍ SÍ PASA BOGOTÁ MI CIUDAD MI CASA

BOGOTÁ



De 0 a 100 BOGOTÁ

Deporte de 0 a 100 te invita a vivir el deporte Inscríbete y disfruta al máximo

Deporte:

Información

Fecha:

Información

Lugar:

Información

Hora:

Información

Instructor/a

Nombre y apellido

AQUÍ SÍ PASA BOGOTÁ MI CIUDAD MI CASA

BOGOTÁ



De 0 a 100 BOGOTÁ

Deporte de 0 a 100 te invita a vivir el deporte Inscríbete y disfruta al máximo

Deporte:

Información

Fecha:

Información

Lugar:

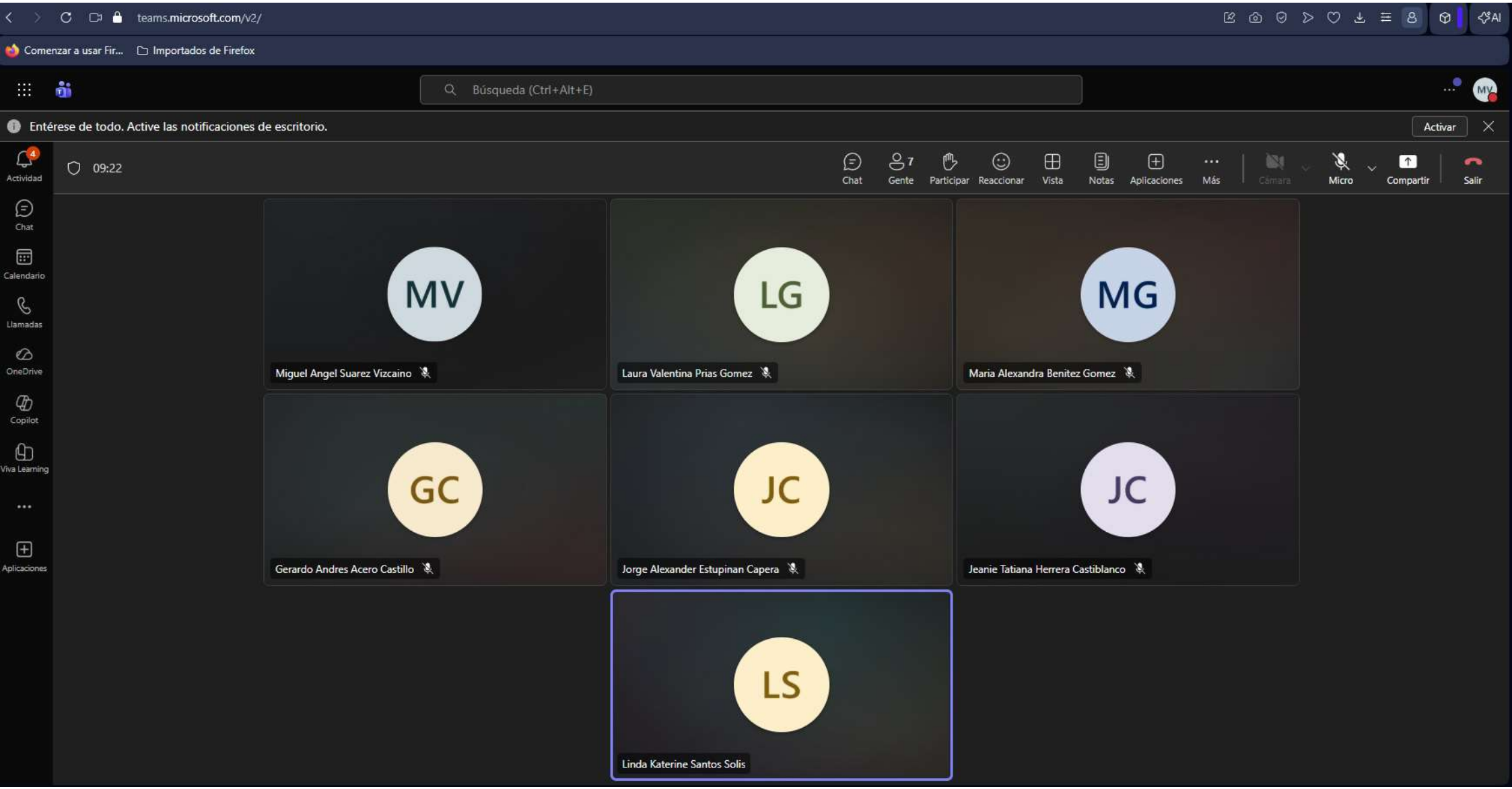
Información

Hora:

Información

Instructor/a

Nombre y apellido


teams.microsoft.com/v2/
Comenzar a usar Fir...
Importados de Firefox
Búsqueda (Ctrl+Alt+E)
Entérese de todo. Active las notificaciones de escritorio.
Activar
Actividad
Chat
Calendario
Llamadas
OneDrive
Copilot
Viva Learning
Aplicaciones
09:22
Chat
Gente
Participar
Reaccionar
Vista
Notas
Aplicaciones
Más
Cámara
Micro
Compartir
Salir
MV
Miguel Angel Suarez Vizcaino
LG
Laura Valentina Prias Gomez
MG
Maria Alexandra Benitez Gomez
GC
Gerardo Andres Acero Castillo
JC
Jorge Alexander Estupinan Capera
JC
Jeanie Tatiana Herrera Castiblanco
LS
Linda Katerine Santos Solis