

# XIV SEMANA DE LA SALUD

## Tomásina

### CAMPUS CENTRAL

## 20 DE ABRIL

**3:00 p.m. a 5:00 p.m.** / Gimnasio / Tai chi universitario. Deportes  
**Toda la comunidad universitaria**

**9:00 a.m. a 5:00 p.m.** / Oficinas / Pausa visual y termoterapia, protocolo contra la fatiga visual. Primeros auxilios  
**Administrativos**

**3:00 p.m. a 4:30 p.m.** / Plazoleta central / Pinta lo que suena: laboratorio de música y color. Cultura  
**Toda la comunidad universitaria**

**10:00 a.m. a 12:00 m.** / Pasillo de Bienestar / Crispetera. Emermédica  
**Toda la comunidad universitaria**

**10:00 a.m. a 1:00 p.m.** / Pasillo de Bienestar / Spa de manos. Emermédica  
**Toda la comunidad universitaria**

**10:00 a.m. a 12:00 m.** / Pasillo de Bienestar / Prevención adicciones y salud mental. Libérate  
**Toda la comunidad universitaria**

**8:00 a.m. a 4:00 p.m.** / Oficina de Bienestar / Optometría. Sabico  
**Toda la comunidad universitaria**

## 21 DE ABRIL

**9:00 a.m. a 3:00 p.m.** / Pasillo de Bienestar / Planificación familiar. Procaps  
**Toda la comunidad universitaria**

**9:00 a.m. a 4:00 p.m.** / Pasillo de Bienestar / Droguería. Cafam  
**Toda la comunidad universitaria**

**9:00 a.m. a 12:00 m.** / Oficinas / Pausas activas. Cafam  
**Administrativos**

**10:00 a.m. a 4:00 p.m.** / Gimnasio / Desafío Tabata. Deporte  
**Toda la comunidad universitaria**

**9:00 a.m. a 5:00 p.m.** / Oficinas / Pausa visual y termoterapia, protocolo contra la fatiga visual. Punto de primeros auxilios  
**Administrativos**

**2:00 p.m. a 4:00 p.m.** / Plazoleta central / Voleibol 4x4. Deporte  
**Toda la comunidad universitaria**

**2:00 p.m. a 3:30 p.m.** / Salón de espejos / Muévete y sonríe: danza para sentirte bien. Cultura  
**Toda la comunidad universitaria**

**8:30 a.m. a 12:00 m.** / Zonas comunes / Bienestar emocional y aromaterapia. Sabico  
**Toda la comunidad universitaria**

## 22 DE ABRIL

**8:00 a.m. a 5:00 p.m.** / Plazoleta central / Donación de sangre. Banco Distrital de Sangre  
**Toda la comunidad universitaria**

**8:00 a.m. a 5:00 p.m.** / Pasillo de Bienestar / Stand de prevención de embarazo e ITS. Banco Distrital de Sangre  
**Toda la comunidad universitaria**

**9:00 a.m. a 2:00 p.m.** / Pasillo de Bienestar / Salud y bienestar. Subred Norte  
**Toda la comunidad universitaria**

**10:00 a.m. a 11:00 a.m.** / Gimnasio / Clase de cross training. Deporte  
**Toda la comunidad universitaria**

**9:00 a.m. a 5:00 p.m.** / Punto de primeros auxilios - Zonas comunes / Índice cintura - altura.  
**Estudiantes**

**10:00 a.m. a 1:00 p.m.** / Plazoleta central / Relevos perimetrales. Deporte  
**Toda la comunidad universitaria**

## 23 DE ABRIL

**9:00 a.m. a 3:00 p.m.** / Pasillo de Bienestar / Copa menstrual, Cyclofemina. NTI (New Trade International)  
**Toda la comunidad universitaria**

**9:00 a.m. a 10:00 a.m.** / Quinto Piso / Placita. Cafam  
**Administrativos**

**9:00 a.m. a 1:00 p.m.** / Pasillo de Bienestar / Bicicletas estáticas. Cafam  
**Toda la comunidad universitaria**

**10:00 a.m. a 12:00 m.** / Plazoleta central / The big ball. Deporte  
**Toda la comunidad universitaria**

**9:00 a.m. a 5:00 p.m.** / Punto de primeros auxilios - Zonas comunes / Índice cintura - altura.  
**Estudiantes**

**12:00 m. a 2:00 p.m.** / Salón de espejos / Fight Club Nation Sessions. Deporte  
**Toda la comunidad universitaria**

## 24 DE ABRIL

**9:00 a.m. a 12:00 m.** / Salon de espejos / Masaje facial. Botanique  
**Administrativos**

**9:00 a.m. a 5:00 p.m.** / Punto de primeros auxilios - Zonas comunes / Índice cintura - altura.  
**Estudiantes**

**10:00 a.m. a 11:00 a.m.** / Salón de espejos / Sesión de abdomen. Deporte  
**Toda la comunidad universitaria**

**9:00 a.m. a 4:00 p.m.** / Plazoleta central / Handball shoot-out. Deporte  
**Toda la comunidad universitaria**

# XIV SEMANA DE LA SALUD

## Tomásina

### CAMPUS DR. ANGÉLICO

## 20 DE ABRIL

**9:00 a.m. a 2:00 p.m.** / Pasillo de Bienestar / Salud y bienestar. Subred Norte  
**Toda la comunidad universitaria**

**9:00 a.m. a 5:00 p.m.** / Oficinas / Pausa visual y termoterapia, protocolo contra la fatiga visual. Punto de primeros auxilios  
**Administrativos**

**2:00 p.m. a 4:00 p.m.** / Terraza / Athletic outdoor. Deporte  
**Toda la comunidad universitaria**

**12:00 m. a 1:00 p.m.** / Plazoleta lineal / La serpiente. Deporte  
**Toda la comunidad universitaria**

**8:30 a.m. a 12:00 m.** / Zonas comunes / Bienestar emocional y aromaterapia. Sabico  
**Toda la comunidad universitaria**

## 21 DE ABRIL

**9:00 a.m. a 3:00 p.m.** / Séptimo piso - oficina psicología / Masaje facial. Botanique  
**Administrativos**

**9:00 a.m. a 10:00 a.m.** / Décimo piso / Placita. Cafam  
**Administrativos**

**9:00 a.m. a 5:00 p.m.** / Oficinas / Pausa visual y termoterapia, protocolo contra la fatiga visual. Punto de primeros auxilios  
**Administrativos**

**12:00 m. a 1:00 p.m.** / Plazoleta lineal / Bádminton adaptado. Deporte  
**Toda la comunidad universitaria**

**10:00 a.m. a 11:00 a.m.** / Plazoleta lineal / El rey pide. Deporte  
**Toda la comunidad universitaria**

**8:00 a.m. a 4:00 p.m.** / Oficina de Bienestar / Optometría. Sabico  
**Toda la comunidad universitaria**

## 22 DE ABRIL

**9:00 a.m. a 11:00 a.m.** / Oficinas / Pausas activas. Cafam  
**Administrativos**

**9:00 a.m. a 5:00 p.m.** / Punto de primeros auxilios - Zonas comunes / Índice cintura - altura.  
**Estudiantes**

**9:00 a.m. a 4:00 p.m.** / Pasillo de Bienestar / Droguería. Cafam  
**Toda la comunidad universitaria**

**12:00 m. a 1:00 p.m.** / Plazoleta lineal / Suelta el estrés: salsa y bachata break. Cultura  
**Toda la comunidad universitaria**

**11:30 a.m. a 12:30 a.m.** / Gimnasio / Circuito HIIT universitario. Deporte  
**Toda la comunidad universitaria**

**12:00 m. a 1:00 p.m.** / Oficina de Bienestar / Parada de manos. Deporte  
**Toda la comunidad universitaria**

**10:00 a.m. a 12:00 m.** / Pasillo de Bienestar / Crispetera. Emermédica  
**Toda la comunidad universitaria**

**10:00 a.m. a 1:00 p.m.** / Pasillo de Bienestar / Spa de manos. Emermédica  
**Toda la comunidad universitaria**

**10:00 a.m. a 3:00 p.m.** / Pasillo de Bienestar / Musicoterapia. Armonía Sonora  
**Toda la comunidad universitaria**

**10:00 a.m. a 3:00 p.m.** / Pasillo de Bienestar / Yoga y meditación. Arena Pura  
**Toda la comunidad universitaria**

## 23 DE ABRIL

**8:00 a.m. a 9:00 p.m.** / Plazoleta lineal / Donación de sangre. Cruz Roja  
**Toda la comunidad universitaria**

**9:00 a.m. a 3:00 p.m.** / Pasillo de Bienestar / Stand de prevención de ETS. Cruz Roja  
**Administrativos**

**9:00 a.m. a 5:00 p.m.** / Punto de primeros auxilios - Zonas comunes / Índice cintura - altura.  
**Estudiantes**

**11:00 a.m. a 2:00 p.m.** / Pasillo de Bienestar / Escalariado. Deporte  
**Toda la comunidad universitaria**

**2:00 p.m. a 3:00 p.m.** / Plazoleta lineal / Jump and skip. Deporte  
**Toda la comunidad universitaria**

**10:00 a.m. a 12:00 m.** / Pasillo de Bienestar / Prevención de adicciones y salud mental. Libérate  
**Toda la comunidad universitaria**

## 24 DE ABRIL

**9:00 a.m. a 3:00 p.m.** / Pasillo de Bienestar / Copa menstrual, Cyclofemina. NTI (New Trade International)  
**Toda la comunidad universitaria**

**9:00 a.m. a 3:00 p.m.** / Pasillo de Bienestar / Bicicletas estáticas. Cafam  
**Toda la comunidad universitaria**

**9:00 a.m. a 5:00 p.m.** / Punto de primeros auxilios - Zonas comunes / Índice cintura - altura.  
**Estudiantes**

**12:00 m. a 1:00 p.m.** / Plazoleta lineal / GAP. Deporte  
**Toda la comunidad universitaria**

**12:00 m. a 1:00 p.m.** / Gimnasio / Squat USTA. Deporte  
**Toda la comunidad universitaria**

# XIV SEMANA DE LA SALUD

## fomasina

### CAMPUS EL AQUINATE

# 20 DE ABRIL

**9:00 a.m. a 12:00 m.** / Oficina de Bienestar / Masaje facial.  
Botanique  
**Administrativos**

**9:00 a.m. a 11:00 a.m.** / Oficinas / Pausas activas. Cafam  
**Administrativos**

**9:00 a.m. a 5:00 p.m.** / Oficinas / Pausa visual y termoterapia,  
protocolo contra la fatiga visual. Punto de primeros auxilios  
**Administrativos**

**9:00 a.m. a 2:00 p.m.** / Plazoleta (gimnasio) / Muévete por  
Aquinat. Deporte  
**Toda la comunidad universitaria**

**9:00 a.m. a 2:00 p.m.** / Plazoleta (gimnasio) / Hazlo rápido.  
Deporte  
**Toda la comunidad universitaria**

**9:00 a.m. a 12:00 m.** / Pasillo de Bienestar / Droguería. Cafam  
**Toda la comunidad universitaria**

# 21 DE ABRIL

**8:00 a.m. a 5:00 p.m.** / Pasillo de Bienestar / Stand prevención  
de embarazo e ITS. Banco Distrital de Sangre  
**Toda la comunidad universitaria**

**8:00 a.m. a 5:00 p.m.** / Plazoleta central / Donación de sangre.  
Banco Distrital de Sangre  
**Toda la comunidad universitaria**

**9:00 a.m. a 2:00 p.m.** / Plazoleta (gimnasio) / Step by step.  
Deporte  
**Toda la comunidad universitaria**

**9:00 a.m. a 2:00 p.m.** / Plazoleta (gimnasio) / Artes marciales  
musicalizadas. Deporte  
**Toda la comunidad universitaria**

**9:00 a.m. a 5:00 p.m.** / Oficinas / Pausa visual y termoterapia,  
protocolo contra la fatiga visual. Punto de primeros auxilios  
**Administrativos**

**2:00 p.m. a 5:00 p.m.** / Zonas comunes / Bienestar emocional  
y aromaterapia. Sabico  
**Toda la comunidad universitaria**

# 22 DE ABRIL

**9:00 a.m. a 3:00 p.m.** / Pasillo de Bienestar / Copa menstrual,  
Cyclofemina. NTI (New Trade International)  
**Toda la comunidad universitaria**

**9:00 a.m. a 5:00 p.m.** / Punto de primeros auxilios - Zonas  
comunes / Índice cintura - altura.  
**Estudiantes**

**9:00 a.m. a 2:00 p.m.** / Plazoleta (gimnasio) / Fútbol: dominio  
y control. Deporte  
**Toda la comunidad universitaria**

**9:00 a.m. a 2:00 p.m.** / Plazoleta (gimnasio) / Mini circuito de  
desafíos coordinativos. Deporte  
**Toda la comunidad universitaria**

**8:00 a.m. a 4:00 p.m.** / Oficina de Bienestar / Optometría.  
Sabico  
**Estudiantes**

# 23 DE ABRIL

**9:00 a.m. a 5:00 p.m.** / Punto de primeros auxilios - Zonas  
comunes / Índice cintura - altura.  
**Estudiantes**

**10:00 a.m. a 12:00 m.** / Pasillo de Bienestar / Lonchera saludable.  
Emermédica  
**Toda la comunidad universitaria**

**10:00 a.m. a 1:00 p.m.** / Pasillo de Bienestar / Spa de manos.  
Emermédica  
**Toda la comunidad universitaria**

**9:00 a.m. a 2:00 p.m.** / Plazoleta (gimnasio) / Meditación activa.  
Deporte  
**Toda la comunidad universitaria**

**9:00 a.m. a 2:00 p.m.** / Plazoleta (gimnasio) / El dado físico.  
Deporte  
**Toda la comunidad universitaria**

# 24 DE ABRIL

**9:00 a.m. a 2:00 p.m.** / Pasillo de Bienestar / Salud y bienestar.  
Subred Norte  
**Toda la comunidad universitaria**

**9:00 a.m. a 5:00 p.m.** / Punto de primeros auxilios - Zonas  
comunes / Índice cintura - altura.  
**Estudiantes**

**9:00 a.m. a 2:00 p.m.** / Plazoleta (gimnasio) / Baile terapéutico.  
Deporte  
**Toda la comunidad universitaria**

**9:00 a.m. a 2:00 p.m.** / Plazoleta (gimnasio) / Carga tu facultad.  
Deporte  
**Toda la comunidad universitaria**

# XIV SEMANA DE LA SALUD

## fomasina

### CAMPUS SAN ALBERTO MAGNO

## 20 DE ABRIL

**8:00 a.m. a 4:00 p.m.** / Pasillo de Bienestar / Stand de prevención de ETS. Cruz Roja  
**Toda la comunidad universitaria**

**8:00 a.m. a 4:00 p.m.** / Plazoleta (fuente) / Donación de sangre. Cruz Roja  
**Toda la comunidad universitaria**

**9:00 a.m. a 5:00 p.m.** / Oficinas / Pausa visual y termoterapia, protocolo contra la fatiga visual. Punto de primeros auxilios  
**Administrativos**

**9:00 a.m. a 11:00 a.m.** / Cancha de fútbol 8 / Bootcamp outdoor. Deporte  
**Toda la comunidad universitaria**

**11:00 a.m. a 1:00 p.m.** / Plazoleta (fuente) / Strong Student Challenge. Deporte  
**Toda la comunidad universitaria**

## 21 DE ABRIL

**9:00 a.m. a 5:00 p.m.** / Oficinas / Pausa visual y termoterapia, protocolo contra la fatiga visual.  
**Administrativos**

**9:00 a.m. a 11:00 a.m.** / Coliseo / Dodgeball Extreme USTA. Deporte  
**Toda la comunidad universitaria**

**11:00 a.m. a 1:00 p.m.** / Pista de atletismo / Reto 400 + funcional. Deporte  
**Toda la comunidad universitaria**

## 22 DE ABRIL

**9:00 a.m. a 5:00 p.m.** / Punto de primeros auxilios - Zonas comunes / Índice cintura - altura.  
**Estudiantes**

**9:00 a.m. a 10:00 a.m.** / Oficina de Bienestar / Lonchera saludable. Cafam  
**Administrativos**

**9:00 a.m. a 11:00 a.m.** / Piscina / Waterpolo express. Deporte  
**Toda la comunidad universitaria**

**11:00 a.m. a 1:00 p.m.** / Cancha de mini hockey / Fútbol callejero. Deporte  
**Toda la comunidad universitaria**

**8:00 a.m. a 4:00 p.m.** / Zonas comunes / Bienestar emocional y aromaterapia. Sabico  
**Toda la comunidad universitaria**

## 23 DE ABRIL

**9:00 a.m. a 12:00 m.** / Oficina de Bienestar / Masaje facial. Botanique  
**Administrativos**

**9:00 a.m. a 11:00 a.m.** / Oficinas / Pausas activas. Cafam  
**Administrativos**

**9:00 a.m. a 5:00 p.m.** / Punto de primeros auxilios - Zonas comunes / Índice cintura - altura.  
**Estudiantes**

**9:00 a.m. a 12:00 m.** / Pasillo Bienestar / Droguería. Cafam  
**Toda la comunidad universitaria**

**11:00 a.m. a 2:00 p.m.** / Canchas de voleibol externas - Coliseo / Voleibol 4x4 mixto. Deporte  
**Toda la comunidad universitaria**

**9:00 a.m. a 11:00 a.m.** / Coliseo / Basketball All star USTA. Deporte  
**Toda la comunidad universitaria**

**8:00 a.m. a 4:00 p.m.** / Oficina de Bienestar / Optometría. Sabico  
**Toda la comunidad universitaria**

## 24 DE ABRIL

**9:00 a.m. a 3:00 p.m.** / Punto de primeros auxilios - Zonas comunes / Índice cintura - altura.  
**Estudiantes**

**10:00 a.m. a 1:00 p.m.** / Pasillo de Bienestar / Spa de manos. Emerméica  
**Toda la comunidad universitaria**

# XIV SEMANA DE LA SALUD

*tomasina*

**VIRTUAL**

## 23 DE ABRIL

**3:00 p.m a 4:00 p.m.** / Teams / Promoción del bienestar y prevención de problemas psicológicos. Cafam  
**Toda la comunidad universitaria / Población CAUS**

**CONÉCTATE AQUÍ**



UNIVERSIDAD  
**SANTO TOMÁS**  
—SEDE PRINCIPAL BOGOTÁ—