



EL QUE SABE...

SABE

**Boletín cultural
MARZO**



En aras de promover hábitos de vida saludable para las personas mayores, ofertamos de manera virtual, el desarrollo de actividad física dirigida, musicalizada y no musicalizada, aportando a la calidad de vida de las Personas Mayores, a través de sesiones que brindan beneficios para la salud física, mental y emocional con prácticas como: Zumba, Gimnasia Aeróbica, Fortalecimiento Muscular, Yoga, Pilates, Entrenamiento Funcional, Estiramientos, Thai Chi, entre otros.

En la página de Facebook del IDR, se pueden encontrar las sesiones en vivo y las sesiones guardadas, dirigidas a este grupo poblacional.

Lugar:  **LIVE** IDR

Rumba Fitness



Fecha: **1** de marzo 2022
Hora: 8:00 a.m. a 8:50 a.m.
Organiza: IDR.

Cuerpo y Mente: TAI CHI



Fecha: **2** de marzo 2022
Hora: 8:00 a.m. a 8:50 a.m.
Organiza: IDR.

Fortalecimiento muscular



Fecha: **3** de marzo 2022
Hora: 8:00 a.m. a 8:50 a.m.
Organiza: IDR.

Aeróbicos



Fecha: **4** de marzo 2022
Hora: 8:00 a.m. a 8:50 a.m.
Organiza: IDR.

Gimnasia Propioceptiva



Fecha: **5** de marzo 2022
Hora: 8:00 a.m. a 8:50 a.m.
Organiza: IDR.

Rumba Fitness



Fecha: **6** de marzo 2022
Hora: 8:00 a.m. a 8:50 a.m.
Organiza: IDR.

Rumba Fitness (día de la mujer)



Fecha: **8** de marzo 2022
Hora: 8:00 a.m. a 8:50 a.m.
Organiza: IDR.

Gimnasia Propioceptiva: Bastón



Fecha: **9** de marzo 2022
Hora: 8:00 a.m. a 8:50 a.m.
Organiza: IDR.



Fortalecimiento Muscular



Fecha: **10** de marzo 2022
Hora: 8:00 a.m. a 8:50 a.m.
Organiza: *IDRD.*

Aeróbicos



Fecha: **11** de marzo 2022
Hora: 8:00 a.m. a 8:50 a.m.
Organiza: *IDRD.*

Gimnasia Propioceptiva



Fecha: **12** de marzo 2022
Hora: 8:00 a.m. a 8:50 a.m.
Organiza: *IDRD.*

Rumba Fitness



Fecha: **13** de marzo 2022
Hora: 8:00 a.m. a 8:50 a.m.
Organiza: *IDRD.*

Rumba Fitness



Fecha: **15** de marzo 2022
Hora: 8:00 a.m. a 8:50 a.m.
Organiza: *IDRD.*

Cuerpo y Mente: Yoga



Fecha: **16** de marzo 2022
Hora: 8:00 a.m. a 8:50 a.m.
Organiza: *IDRD.*

Aeróbicos



Fecha: **18** de marzo 2022
Hora: 8:00 a.m. a 8:50 a.m.
Organiza: *IDRD.*

Gimnasia Propioceptiva



Fecha: **19** de marzo 2022
Hora: 8:00 a.m. a 8:50 a.m.
Organiza: *IDRD.*

Rumba Fitness



Fecha: **20** de marzo 2022
Hora: 8:00 a.m. a 8:50 a.m.
Organiza: *IDRD.*

Aeróbicos



Fecha: **21** de marzo 2022
Hora: 8:00 a.m. a 8:50 a.m.
Organiza: *IDRD.*

Cuerpo y Mente: Tai Chi



Fecha: **22** de marzo 2022
Hora: 8:00 a.m. a 8:50 a.m.
Organiza: *IDRD.*

Fortalecimiento Muscular



Fecha: **23** de marzo 2022
Hora: 8:00 a.m. a 8:50 a.m.
Organiza: *IDRD.*



Cuerpo y Mente: Yoga



Fecha: **24** de marzo 2022
Hora: 8:00 a.m. a 8:50 a.m.
Organiza: *IDRD.*

Aeróbicos



Fecha: **11** de marzo 2022
Hora: 8:00 a.m. a 8:50 a.m.
Organiza: *IDRD.*

Gimnasia Propioceptiva



Fecha: **26** de marzo 2022
Hora: 8:00 a.m. a 8:50 a.m.
Organiza: *IDRD.*

Rumba Fitness



Fecha: **27** de marzo 2022
Hora: 8:00 a.m. a 8:50 a.m.
Organiza: *IDRD.*

Aeróbicos



Fecha: **28** de marzo 2022
Hora: 8:00 a.m. a 8:50 a.m.
Organiza: *IDRD.*

Gimnasia Propioceptiva



Fecha: **29** de marzo 2022
Hora: 8:00 a.m. a 8:50 a.m.
Organiza: *IDRD.*

Rumba Fitness



Fecha: **30** de marzo 2022
Hora: 8:00 a.m. a 8:50 a.m.
Organiza: *IDRD.*

Entrenamiento De Combate



Fecha: **31** de marzo 2022
Hora: 8:00 a.m. a 8:50 a.m.
Organiza: *IDRD.*

Mesa de Participación de las Artes Persona Mayor



Generar encuentros de diálogo con los sectores sociales alrededor de las políticas públicas y sus planes de acción en relación a la misionalidad de la entidad, aportando a las proyecciones del trabajo con los Sectores Sociales 2023 desde las potencialidades de agentes y organizaciones del ecosistema artístico-cultural.

Fecha: **16** de **Marzo** de 2022
Hora: 9:00 a.m. a 11:00 a.m.
Más información: sharol.miranda@idartes.gov.co
Organiza: *IDARTES.*



Taller: Reencuentro con mi cuerpo. Creación, Sensibilidad y Movimiento

"Experiencia corporal que posibilita la experimentación sensible desde un lenguaje creativo, movilizando la emocionalidad y la subjetividad desde elementos de la danza y el teatro. Este espacio busca encuentros para transformar, canalizar y mejorar las relaciones que tenemos con nuestro cuerpo, acogiendo el movimiento como vía de descubrimiento. Dirigido a: Mujeres y ciudadanía que se identifiquen como Mujeres"

Para inscribirse haga click en el siguiente link e ingrese todos los datos solicitados: <https://forms.gle/a6h17LQAcWHdtiRs7>

Fecha: 2, 9, 16, 23 y 30 de **Marzo** de 2022

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

Lugar: Casona de la Danza

Av. Circunvalar #17-01

Más información: *Casona de la Danza*

Tel: 601 3795750 ext 9106 -

9103 - Daye Escobar

daye.escobar@idartes.gov.co

Diego Alexander Montaña

diego.montano@idartes.gov.co

Organiza: IDARTES.



Taller: Faldeares: Mujeres que bailan

Faldeares- es un laboratorio de investigación-creación de cuatro sesiones, que, a partir de la exploración con la falda como prenda de vestuario referente a la mujer y elemento de la danza folclórica, explora las maneras de relacionarnos emotiva, técnica, contextual, sensible y dramaturgicamente con esta.

Nota: Traer una falda con la que deseen trabajar. (Hay más posibilidades si es una falda con vuelo)

Dirigido a: Mujeres y ciudadanía que se identifiquen como Mujeres.

Para inscribirse haga click en el siguiente link e ingrese todos los datos solicitados: <https://forms.gle/a6h17LQAcWHdtiRs7>

Fecha: 7, 8 y 10 de Marzo de 2022

Hora: 10:30 a.m. a 12:30 p.m.

Lugar: Casona de la Danza

Av. Circunvalar #17-01

Más información: [Casona de la Danza](#)

[Tel: 601 3795750 ext 9106 -](tel:6013795750)

[9103 - Daye Escobar](tel:6013795750)

daye.escobar@idartes.gov.co

[Diego Alexander Montaña](mailto:diego.alexander.montano@idartes.gov.co)

diego.montano@idartes.gov.co

Organiza: IDARTES.

Celebracion del Dia de la Mujer

Se realizará una feria institucional de los programas del proyecto "Comunidades activas y saludables"

Fecha: 8 de Marzo de 2022

Hora: 9:00 a.m. a 1:00 p.m.

Lugar: Parque Metropolitano el Tunal

Cra. 19 #52B-15

Más información: yuli.bautista@idrd.gov.co

Organiza: IDRD.





Taller: Yoga y Bienestar

Una clase de stretching con foco en la relajación y la respiración, seguida de un Led Primary de Ashtaga Yoga para el fortalecimiento de la mente y el cuerpo.

Para inscribirse haga click en el siguiente link e ingrese todos los datos solicitados: <https://forms.gle/a6h17LQAcWHdtiRs7>

Fecha: 9 de Marzo de 2022

Hora: 1:00 p.m. a 3:00 p.m.

Lugar: Casona de la Danza

Av. Circunvalar #17-01

Más información: *Casona de la Danza*

Tel: 601 3795750 ext 9106 -

9103 - Daye Escobar

daye.escobar@idartes.gov.co

Diego Alexander Montaña

diego.montano@idartes.gov.co

Organiza: IDARTES.



Celebracion del Dia de la Mujer

Se realizará una feria institucional de los programas del proyecto "Comunidades activas y saludables"

Fecha: 9 de Marzo de 2022

Hora: 9:00 a.m. a 1:00 p.m.

Lugar: Cefe Fontanar del Rio

Avenida Calle 145 No. 138A-10

Más información: cindy.gonzalez@idrd.gov.co

Organiza: IDRD.



Celebración del Día de la Mujer

Se realizará una feria institucional de los programas del proyecto "Comunidades activas y saludables"

Fecha: 10 de Marzo de 2022

Hora: 9:00 a.m. a 1:00 p.m.

Lugar: Cefe San Cristobal
Calle 17A sur 2A -60

Más información: victor.nunez@idrd.gov.co
helmer.arteaga@idrd.gov.co

Organiza: IDR.D.

Celebración del Día de la Mujer



Se realizará una feria institucional de los programas del proyecto "Comunidades activas y saludables"

Fecha: 11 de Marzo de 2022

Hora: 9:00 a.m. a 1:00 p.m.

Lugar: Parque Metropolitano Simon Bolivar
Av. Calle 53 y Av. Esmeralda

Más información: marco.duarte@idrd.gov.co

Organiza: IDR.D.



Taller: La Fuerza femenina en ti

Es un taller dirigido a personas que quieran adentrarse en sus emociones más profundas. Se hará un recorrido a través de las 4 energías arquetípicas de las fases lunares (la niña, la madre, la curandera y la anciana). Un recorrido acompañado de la danza afro mix, las vivencias internas y la psicología como enlace que nos permitirá entender el impacto de estas 4 fuerzas en nuestro interior.

Para inscribirse haga click en el siguiente link e ingrese todos los datos solicitados: <https://forms.gle/a6h17LQAcWHdtiRs7>

Fecha: 17 y 18 de Marzo de 2022

Hora: 3:00 p.m a 5:00 pm

Lugar: Casona de la Danza

Av. Circunvalar #17-01

Más información: [Casona de la Danza](#)

[Tel: 601 3795750 ext 9106 -](tel:6013795750)

[9103 - Daye Escobar](tel:6013795750)

daye.escobar@idartes.gov.co

[Diego Alexander Montaña](mailto:diego.montano@idartes.gov.co)

diego.montano@idartes.gov.co

Organiza: IDARTES.



Taller: Iniciación al Flamenco

A partir de la técnica básica del flamenco, se espera llegar a la profundidad de cada persona para que reconozca sus habilidades y sus destrezas para que logre convertir en fortalezas lo que alguna vez creyó eran limitaciones. Este será un pequeño ejemplo de todo lo que logra el Flamenco. Dirigido a: Mujeres y ciudadanía que se identifiquen como Mujeres

Para inscribirse haga click en el siguiente link e ingrese todos los datos solicitados: <https://forms.gle/a6h17LQAcWHdtiRs7>

Fecha: 23 de Marzo de 2022

Hora: 10:00 a.m. a 12:00 m

Lugar: Casa flamenco

Cra 28 #72-87

Más información: [Casona de la Danza](#)

[Tel: 601 3795750 ext 9106 -](tel:6013795750)

[9103 - Daye Escobar](tel:6013795750)

daye.escobar@idartes.gov.co

[Diego Alexander Montaña](mailto:diego.montano@idartes.gov.co)

diego.montano@idartes.gov.co

Organiza: IDARTES.



Taller: Acariciame Mujer

"Este taller es un encuentro entre mujeres en el cual se profundizará en los pilares del masaje Thai como práctica corporal la cual permite la liberación del dolor arraigado en la memoria del cuerpo individual y colectivo, develando un estado sensorial del movimiento que muestra una intimidad pura entre mujeres que se desarrolla tranquila alrededor de la reconstrucción de las emociones y el contacto a través de los tejidos musculares más profundos del ser.

Dirigido a: Mujeres y ciudadanía que se identifiquen como Mujeres"

12 Cupos

Cierre de inscripciones: 21 de Marzo

Para inscribirse haga click en el siguiente link e ingrese todos los datos solicitados: <https://forms.gle/a6h17LQAcWHdtiRs7>

Fecha: 24, 25 y 26 de Marzo de 2022

Hora: 10:00 a.m. a 1:00 p.m.

Lugar: Casa flamenco

Cra 28 #72-87

Más información: *Casona de la Danza*

Tel: 601 3795750 ext 9106 -

9103 - Daye Escobar

daye.escobar@idartes.gov.co

Diego Alexander Montaña

diego.montano@idartes.gov.co

Organiza: IDARTES.



Localidad de
Santa Fe



Conversatorio: Las mujeres cuentan. Transformación de estereotipos en el ecosistema artístico

Una conversación que aborda los estereotipos de género en el arte, ¿Como ha sido esa deconstrucción en sus historias de vida? ¿Como nos enseña el arte y sus oficios, a cambiar esa mirada de género?

Para inscribirse haga click en el siguiente link e ingrese todos los datos solicitados: <https://forms.gle/a6h17LQAcWHdtiRs7>

Fecha: 25 de **Marzo** de 2022

Hora: 6:00 p.m.

Lugar: Sala Gaitán

Teatro Jorge Eliécer Gaitán

Organiza: IDARTES.



Programa de actividad física presencial para la persona mayor brindará, alternativas de acondicionamiento físico, enfocadas profesionalmente y con total cuidado de manera que las personas mayores mejoren su calidad de vida, desarrollen hábitos de vida saludable y aprovechen el tiempo libre, todo debidamente planeado y ejecutado bajo los protocolos y lineamientos institucionales.



Actividad Física Presencial

Fecha: todos los martes, jueves y sábados de marzo de 2022

Hora: 07:00 a.m. a 09:00 a.m.

Lugar: Parque Urbanización La Fragueta
Cra 25 N. 6-17 Sur

Más información: julio.pamplona@idrd.gov.co

Organiza: IDRD.

Actividad Física Presencial

Fecha: todos los miércoles y viernes de marzo de 2022

Hora: 07:00 a.m. a 09:00 a.m.

Lugar: Parque La Fragua
Cra 29B # 14 B 57 Sur

Más información: julio.pamplona@idrd.gov.co

Organiza: IDRD.

Actividad Física Presencial

Fecha: todos los miércoles y viernes de marzo de 2022

Hora: 07:00 a.m. a 09:00 a.m.

Lugar: Parque Villa Mayor Cementerio Del Sur
Avenida Carrera 30 A 35 Calle 34 A 30A Sur

Más información: julio.pamplona@idrd.gov.co

Organiza: IDRD.

Actividad Física Presencial

Fecha: todos los martes y jueves de marzo de 2022

Hora: 07:00 a.m. a 09:30 a.m.

Lugar: Biblioteca Publica Del Restrepo.
Grupo La Nueva Esperanza
Transversal 21A # 19 - 54 Sur

Más información: julio.pamplona@idrd.gov.co

Organiza: IDRD.

Actividad Física Presencial

Fecha: todos los martes y jueves de marzo de 2022

Hora: 08:00 a.m. a 09:30 a.m.

Lugar: Centro Día Restrepo 2
Carrera 24F #20-49 Sur

Más información: julio.pamplona@idrd.gov.co

Organiza: IDRD.



Localidad de
Barrios Unidos

Actividad Física Presencial

Fecha: todos los martes, jueves
de marzo de 2022

Hora: 07:00 a.m. a 09:15 a.m.

Lugar: Parque Alcazares
Calle 72 Con Carrera 23

Más información: marco.duarte@idrd.gov.co

Organiza: IDRD.



Localidad
de
Bosa

Actividad Física Presencial

Fecha: todos los miércoles, jueves y
viernes de marzo de 2022

Hora: 07:00 a.m. a 09:00 a.m.

Lugar: Parque San Pedro li Sector
Kr 86 73F 60 Sur

Más información: leidy.moreno@idrd.gov.co

Organiza: IDRD.

Actividad Física Presencial

Fecha: todos los miércoles y
viernes de marzo de 2022

Hora: 07:00 a.m. a 09:00 a.m.

Lugar: Parque Urbanización
Santiago De Atalayas II
Calle 61A Sur No. 98B - 02

Más información: leidy.moreno@idrd.gov.co

Organiza: IDRD.

Actividad Física Presencial

Fecha: todos los martes
de marzo de 2022

Hora: 07:00 a.m. a 09:00 a.m.

Lugar: Parque Nueva Ciudad Etapa 1
Carrera 93D # 65 - 42

Más información: leidy.moreno@idrd.gov.co

Organiza: IDRD.

Actividad Física Presencial

Fecha: todos los martes
de marzo de 2022

Hora: 07:00 a.m. a 09:00 a.m.

Lugar: Parque Nueva Ciudad Etapa 1
Carrera 93D # 65 - 42

Más información: leidy.moreno@idrd.gov.co

Organiza: IDRD.



Actividad Fisica Presencial

Fecha: todos sábados
de marzo de 2022

Hora: 09:00 a.m. a 11:00 a.m.

Lugar: Club De Los Arbuelos
Cl 81A Bis Sur # 18A 57

Más información: elias.eljadue@idrd.gov.co

Organiza: IDRD.

Actividad Fisica Presencial

Fecha: todos los viernes y sábados
de marzo de 2022

Hora: 08:00 a.m. a 10:00 a.m.

Lugar: Centro Dia Las Acacias
Diag 63 #19-01 Sur

Más información: elias.eljadue@idrd.gov.co

Organiza: IDRD.

Actividad Fisica Presencial

Fecha: todos los viernes
de marzo de 2022

Hora: 08:30 a.m. a 10:00 a.m.

Lugar: Centro Dia Tejedores De Sueños
Calle 69 K Bis Sur # 35 - 1

Más información: elias.eljadue@idrd.gov.co

Organiza: IDRD.

Actividad Fisica Presencial

Fecha: todos los viernes
de marzo de 2022

Hora: 07:00 a.m. a 09:00 a.m.

Lugar: Eco Parque Sierra Morena
Trasversal 73 I # 44

Más información: elias.eljadue@idrd.gov.co

Organiza: IDRD.

Actividad Fisica Presencial

Fecha: todos los viernes
de marzo de 2022

Hora: 08:00 a.m. a 10:00 a.m.

Lugar: Parque Publico 1 El Ensueño
Calle 59 Sur, 52-24

Más información: elias.eljadue@idrd.gov.co

Organiza: IDRD.

Actividad Fisica Presencial

Fecha: todos los jueves
de marzo de 2022

Hora: 08:00 a.m. a 10:00 a.m.

Lugar: Salón Comunal Madelena
Carrera 66 # 60 A - 23 - 47 Sur

Más información: elias.eljadue@idrd.gov.co

Organiza: IDRD.

Actividad Fisica Presencial

Fecha: todos los martes
de marzo de 2022

Hora: 07:30 a.m. a 09:00 a.m.

Lugar: Piscina Parque Zonal Candelaria La Nueva
Entre Calle 62 Sur Y Calle 62B Sur
Y Entre Carrera 22I Y Carrera 23C

Más información: elias.eljadue@idrd.gov.co

Organiza: IDRD.



Actividad Fisica Presencial

Fecha: todos los miércoles
de marzo de 2022

Hora: 08:00 a.m. a 10:00 a.m.

Lugar: Polideportivo La Estancia
Cl. 59 Sur #74-19, Bogotá

Más información: elias.eljadue@idrd.gov.co

Organiza: IDRD.

Actividad Fisica Presencial

Fecha: todos los miércoles
de marzo de 2022

Hora: 08:00 a.m. a 10:00 a.m.

Lugar: Parque Zonal Candelaria La Nueva Resd
Entre Calle 62 Sur Y Calle 62B Sur
Y Entre Carrera 22I Y Carrera 23C

Más información: elias.eljadue@idrd.gov.co

Organiza: IDRD.

Actividad Fisica Presencial

Fecha: todos los viernes
de marzo de 2022

Hora: 09:00 a.m. a 10:30 a.m.

Lugar: Comedor Comunitario Arborizadora Alta

Más información: elias.eljadue@idrd.gov.co

Organiza: IDRD.



Actividad Fisica Presencial

Fecha: todos los miércoles
de marzo de 2022

Hora: 08:00 a.m. a 10:00 a.m.

Lugar: Domingo Lain
Carrera 18# 64A-Sur

Más información: elias.eljadue@idrd.gov.co

Organiza: IDRD.

Actividad Fisica Presencial

Fecha: todos los viernes
de marzo de 2022

Hora: 03:00 p.m. a 04:00 p.m.

Lugar: Abuelos De Jesus
Cl. 80A Sur #18B-26

Más información: elias.eljadue@idrd.gov.co

Organiza: IDRD.

Actividad Fisica Presencial

Fecha: todos los martes
de marzo de 2022

Hora: 07:00 a.m. a 08:30 a.m.

Lugar: Parque Casa Grande - Los Ensoñadores
Calle 69A Sur2 Tv. 48 Bis A

Más información: elias.eljadue@idrd.gov.co

Organiza: IDRD.

Actividad Fisica Presencial

Fecha: todos los martes y jueves
de marzo de 2022

Hora: 08:00 a.m. a 10:00 a.m.

Lugar: Salon Comunal Primavera Norte
Carrera 91 # 80C - 98

Más información: alfredo.garcia@idrd.gov.co

Organiza: IDRD.



Actividad Fisica Presencial

Fecha: todos los miércoles y viernes
de marzo de 2022

Hora: 08:00 a.m. a 09:30 a.m.

Lugar: Parque La Española
Transversal 88C # 80A-92

Más información: alfredo.garcia@idrd.gov.co

Organiza: IDRD.

Actividad Fisica Presencial

Fecha: todos los martes y viernes
de marzo de 2022

Hora: 08:00 a.m. a 09:30 a.m.

Lugar: Salón Comunal Villas Del Dorado
(Humedal Jaboque)
Carrera 110 N° 67

Más información: alfredo.garcia@idrd.gov.co

Organiza: IDRD.



Actividad Fisica Presencial

Fecha: todos los martes, jueves y sábados
de marzo de 2022

Hora: 07:30 a.m. a 09:00 a.m.

Lugar: Parque Carmen De La Laguna
Calle 24 A#74A-40

Más información: rosebergjimenez@idrd.gov.co

Organiza: IDRD.

Actividad Fisica Presencial

Fecha: todos los miércoles y viernes
de marzo de 2022

Hora: 08:00 a.m. a 09:00 a.m.

Lugar: Grupo La Europa
Carrera 71 B Calle 68 B

Más información: alfredo.garcia@idrd.gov.co

Organiza: IDRD.

Actividad Fisica Presencial

Fecha: todos los sábados
de marzo de 2022

Hora: 08:00 a.m. a 10:00 a.m.

Lugar: Parque Vecinal Engativa Pueblo
Calle 64C Carrera 122A

Más información: alfredo.garcia@idrd.gov.co

Organiza: IDRD.

Actividad Fisica Presencial

Fecha: todos los martes, jueves y sábados
de marzo de 2022

Hora: 07:00 a.m. a 08:30 a.m.

Lugar: Grupo Adulto Mayor Alameda Modelia
Calle 24 A#74A-40

Más información: rosebergjimenez@idrd.gov.co

Organiza: IDRD.

Actividad Fisica Presencial

Fecha: todos los viernes
de marzo de 2022

Hora: 07:45 a.m. a 9:15 a.m.

Lugar: Años De Plenitud Parque Batavia
Cl 18A Cra 115A

Más información: rosebergjimenez@idrd.gov.co

Organiza: IDRD.



Actividad Fisica Presencial

Fecha: todos los miércoles y viernes
de marzo de 2022

Hora: 07:30 a.m. a 08:30 a.m.

Lugar: Grupo Persona Mayor Mente
Sana Y Cuerpo Sano
Carrera 123 #13D-85

Más información: rosemborgjimenez@idrd.gov.co

Organiza: IDRD.

Actividad Fisica Presencial

Fecha: todos los miércoles
de marzo de 2022

Hora: 08:30 a.m. a 10:00 a.m.

Lugar: Salón Comunal Ferrocaja
Calle 22H # 96A- 50

Más información: rosemborgjimenez@idrd.gov.co

Organiza: IDRD.



Actividad Fisica Presencial

Fecha: todos los miércoles y sábados
de marzo de 2022

Hora: 07:30 a.m. a 09:00 a.m.

Lugar: Parque Marsella
Carrera 69 F # 7 A - 1

Más información: yesica.salazar@idrd.gov.co

Organiza: IDRD.

Actividad Fisica Presencial

Fecha: todos los jueves y viernes
de marzo de 2022

Hora: 07:00 a.m. a 8:30 a.m.

Lugar: Grupo De Vida La Cofradia
Carrera 96 H Bis # 23 J - 30

Más información: rosemborgjimenez@idrd.gov.co

Organiza: IDRD.

Actividad Fisica Presencial

Fecha: todos los miércoles
de marzo de 2022

Hora: 07:00 a.m. a 8:30 a.m.

Lugar: Parque Villemar
Calle 20 C # 96 C - 05

Más información: rosemborgjimenez@idrd.gov.co

Organiza: IDRD.

Actividad Fisica Presencial

Fecha: todos los martes y jueves
de marzo de 2022

Hora: 07:00 a.m. a 08:30 a.m.

Lugar: Parque Gilma Jiménez
Calle 51A Sur # 85A - 00

Más información: yesica.salazar@idrd.gov.co

Organiza: IDRD.

Actividad Fisica Presencial

Fecha: todos los miércoles y viernes
de marzo de 2022

Hora: 07:00 a.m. a 08:30 a.m.

Lugar: Parque Bellavista-Dindalito
Carrera 78 G Bis B # 49 B 34 S,
Casa Esquinera

Más información: yesica.salazar@idrd.gov.co

Organiza: IDRD.



Actividad Fisica Presencial

Fecha: todos los jueves y viernes
de marzo de 2022

Hora: 07:00 a.m. a 08:30 a.m.

Lugar: Salon Comunal Riveras
De Occidente Segundo Sector
Calle 35A Sur # 93 - 20

Más información: yesica.salazar@idrd.gov.co

Organiza: IDRD.

Actividad Fisica Presencial

Fecha: todos los martes, jueves y sábado
de marzo de 2022

Hora: 07:00 a.m. a 8:30 a.m.

Lugar: Parque Castilla Zonal
Carrera 75 No. 8A - 50

Más información: yesica.salazar@idrd.gov.co

Organiza: IDRD.



Actividad Fisica Presencial

Fecha: todos los miércoles y viernes
de marzo de 2022

Hora: 09:00 a.m. a 10:30 a.m.

Lugar: Parque Santa Isabel (La Rioja)
Avenida Carrera 27 # 1 G - 02

Más información: jimmy.villamarin@idrd.gov.co

Organiza: IDRD.

Actividad Fisica Presencial

Fecha: todos los martes y jueves
de marzo de 2022

Hora: 07:00 a.m. a 8:30 a.m.

Lugar: Parque La Perla
Carrera 29B Entre Calles 1D
Y 1D Bis Barrio: Santa Isabel Sur

Más información: jimmy.villamarin@idrd.gov.co

Organiza: IDRD.



Actividad Física Presencial

Fecha: todos los miércoles y viernes
de marzo de 2022

Hora: 07:30 a.m. a 08:30 a.m.

Lugar: Centro Día Y Noche Pennsylvania
Calle 6 A # 32 A - 85

Más información: freddy.hernandez@idrd.gov.co

Organiza: IDRD.

Actividad Física Presencial

Fecha: todos los miércoles y viernes
de marzo de 2022

Hora: 07:00 a.m. a 08:30 a.m.

Lugar: Salon Comunal San Francisco
Transversal 45 Diagonal 5 H Bis

Más información: freddy.hernandez@idrd.gov.co

Organiza: IDRD.

Actividad Física Presencial

Fecha: todos los miércoles y viernes
de marzo de 2022

Hora: 07:00 a.m. a 08:30 a.m.

Lugar: Parque Colonia Oriental
Entre Calle 3A Y Calle 5 Carrera 50A
Y Carrera 51

Más información: freddy.hernandez@idrd.gov.co

Organiza: IDRD.

Actividad Física Presencial

Fecha: todos los martes y jueves
de marzo de 2022

Hora: 09:00 a.m. a 10:30 a.m.

Lugar: Salon Comunal Camelia Norte
Tv. 53 #2B-33,

Más información: freddy.hernandez@idrd.gov.co

Organiza: IDRD.

Actividad Física Presencial

Fecha: todos los martes y jueves
de marzo de 2022

Hora: 07:00 a.m. a 08:30 a.m.

Lugar: Parque La Perla
Carrera 29B Entre Calles 1D
Y 1D Bis Barrio: Santa Isabel Sur

Más información: freddy.hernandez@idrd.gov.co

Organiza: IDRD.

Actividad Física Presencial

Fecha: todos los miércoles y viernes
de marzo de 2022

Hora: 07:00 a.m. a 08:30 a.m.

Lugar: Salon Comunal San Francisco
Transversal 45 Diagonal 5 H Bis

Más información: freddy.hernandez@idrd.gov.co

Organiza: IDRD.

Actividad Física Presencial

Fecha: todos los jueves
de marzo de 2022

Hora: 08:30 a.m. a 09:30 a.m.

Lugar: Centro Dia Y Noche Cundinamarca
Diagonal 19 D # 36-04

Más información: freddy.hernandez@idrd.gov.co

Organiza: IDRD.



Actividad Fisica Presencial

Fecha: todos los martes y jueves
de marzo de 2022

Hora: 06:30 a.m. a 08:00 a.m.

Lugar: Parque Galán Gorgonzola
Diagonal 2S #58-11

Más información: freddy.hernandez@idrd.gov.co

Organiza: IDRD.



Actividad Fisica Presencial

Fecha: todos los martes y jueves
de marzo de 2022

Hora: 07:00 a.m. a 09:00 a.m.

Lugar: Callejon De Santa Barbara
Transversal 5 R Bis # 48 W Sur 03

Más información: herlbert.valbuena@idrd.gov.co

Organiza: IDRD.

Actividad Fisica Presencial

Fecha: todos los martes y jueves
de marzo de 2022

Hora: 08:00 a.m. a 08:50 a.m.

Lugar: Renacer Nuevo
Calle 49 C # 5 T - 118 Sur

Más información: herlbert.valbuena@idrd.gov.co

Organiza: IDRD.

Actividad Fisica Presencial

Fecha: todos los martes y jueves
de marzo de 2022

Hora: 09:00 a.m. a 10:00 a.m.

Lugar: Centro Día Monseñor
Carrera 32 No 19 A 20

Más información: freddy.hernandez@idrd.gov.co

Organiza: IDRD.

Actividad Fisica Presencial

Fecha: todos los martes y jueves
de marzo de 2022

Hora: 07:00 a.m. a 09:00 a.m.

Lugar: Urbanización Marruecos
Entre Carrera 5Q Y Carrera 5U
Con Diagonal 48Y Sur Y Calle 49C Sur

Más información: herlbert.valbuena@idrd.gov.co

Organiza: IDRD.

Actividad Fisica Presencial

Fecha: todos los martes y jueves
de marzo de 2022

Hora: 07:00 a.m. a 07:50 a.m.

Lugar: Hilitos De Plata
Calle 48 Q Sur # 5 J - 86

Más información: herlbert.valbuena@idrd.gov.co

Organiza: IDRD.

Actividad Fisica Presencial

Fecha: todos los martes y jueves
de marzo de 2022

Hora: 09:00 a.m. a 11:00 a.m.

Lugar: Bienestar Social San Jose
Carrera 12 E # 24 - 75

Más información: herlbert.valbuena@idrd.gov.co

Organiza: IDRD.



Actividad Física Presencial

Fecha: todos los martes y jueves
de marzo de 2022

Hora: 07:00 a.m. a 09:00 a.m.

Lugar: Callejon De Santa Barbara
Transversal 5 R Bis # 48 W Sur 03

Más información: herlbert.valbuena@idrd.gov.co

Organiza: IDRD.

Actividad Física Presencial

Fecha: todos los martes y jueves
de marzo de 2022

Hora: 07:00 a.m. a 07:50 a.m.

Lugar: Hilitos De Plata
Calle 48 Q Sur # 5 J - 86

Más información: herlbert.valbuena@idrd.gov.co

Organiza: IDRD.

Actividad Física Presencial

Fecha: todos los martes y jueves
de marzo de 2022

Hora: 08:00 a.m. a 08:50 a.m.

Lugar: Renacer Nuevo
Calle 49 C # 5 T - 118 Sur

Más información: herlbert.valbuena@idrd.gov.co

Organiza: IDRD.

Actividad Física Presencial

Fecha: todos los martes y jueves
de marzo de 2022

Hora: 09:00 a.m. a 11:00 a.m.

Lugar: Bienestar Social San Jose
Carrera 12 E # 24 - 75

Más información: herlbert.valbuena@idrd.gov.co

Organiza: IDRD.

Actividad Física Presencial

Fecha: todos los miércoles
de marzo de 2022

Hora: 07:00 a.m. a 09:00 a.m.

Lugar: Parque Ayacucho
Calle 48 X Bis Sur Carrera 2 B Este

Más información: herlbert.valbuena@idrd.gov.co

Organiza: IDRD.

Actividad Física Presencial

Fecha: todos los sábados
de marzo de 2022

Hora: 08:00 a.m. a 10:00 a.m.

Lugar: Los Girasoles
Entre Las Calles 30 Y 31
Y Entre Las Carreras 37 Y 37A

Más información: herlbert.valbuena@idrd.gov.co

Organiza: IDRD.

Actividad Física Presencial

Fecha: todos los miércoles
de marzo de 2022

Hora: 07:00 a.m. a 09:00 a.m.

Lugar: Parque Ayacucho
Calle 48 X Bis Sur Carrera 2 B Este

Más información: herlbert.valbuena@idrd.gov.co

Organiza: IDRD.

Actividad Física Presencial

Fecha: todos los sábados
de marzo de 2022

Hora: 08:00 a.m. a 10:00 a.m.

Lugar: Los Girasoles
Entre Las Calles 30 Y 31
Y Entre Las Carreras 37 Y 37A

Más información: herlbert.valbuena@idrd.gov.co

Organiza: IDRD.



Actividad Física Presencial

Fecha: todos los martes, miércoles, jueves y sábados de marzo de 2022

Hora: 06:30 a.m. a 08:00 a.m.

Lugar: Parque Urbanización Villa Del Cerro
Entre Calle 46A Sur, Transversal 3B Este
(Carrera 4A Este) Y Carrera 3B Este

Más información: victor.nunez@idrd.gov.co
helmer.arteaga@idrd.gov.co

Organiza: IDRD.

Actividad Física Presencial

Fecha: todos los martes y viernes de marzo de 2022

Hora: 08:00 a.m. a 10:00 a.m.

Lugar: Grupo Amigos Por Siempre
Carrera 3B Este Con Calle 36 Sur

Más información: victor.nunez@idrd.gov.co
helmer.arteaga@idrd.gov.co

Organiza: IDRD.

Actividad Física Presencial

Fecha: todos los jueves y sábados de marzo de 2022

Hora: 07:00 a.m. a 09:00 a.m.

Lugar: Grupo Juan Pablo Segundo
Carrera 5 # 29 - 70 Sur

Más información: victor.nunez@idrd.gov.co
helmer.arteaga@idrd.gov.co

Organiza: IDRD.

Actividad Física Presencial

Fecha: todos los miércoles y viernes de marzo de 2022

Hora: 08:00 a.m. a 09:00 a.m.

Lugar: Eterna Juventud
Cr 3 B No 35 - 22 Sur

Más información: victor.nunez@idrd.gov.co
helmer.arteaga@idrd.gov.co

Organiza: IDRD.

Actividad Física Presencial

Fecha: todos los miércoles y viernes de marzo de 2022

Hora: 08:00 a.m. a 09:30 a.m.

Lugar: Parque La Serafina Segundo Sector
Carrera 7 # 30 -49 Sur

Más información: victor.nunez@idrd.gov.co
helmer.arteaga@idrd.gov.co

Organiza: IDRD.



Actividad Física Presencial

Fecha: todos los martes y miércoles
de marzo de 2022

Hora: 07:30 a.m. a 09:30 a.m.

Lugar: Parque Santander
Carrera 7 15 50

Más información: julio.pamplona@idrd.gov.co

Organiza: IDRD.

Actividad Física Presencial

Fecha: todos los miércoles y viernes
de marzo de 2022

Hora: 02:00 a.m. a 04:00 a.m.

Lugar: El Triunfo
Carrera 2A # 1A-38

Más información: julio.pamplona@idrd.gov.co

Organiza: IDRD.



Actividad Física Presencial

Fecha: todos los viernes
de marzo de 2022

Hora: 09:00 a.m. a 10:00 a.m.

Lugar: Los Chucuanos
Calle 133 Carrera 98 B

Más información: cindy.gonzalez@idrd.gov.co

Organiza: IDRD.

Actividad Física Presencial

Fecha: todos los viernes
de marzo de 2022

Hora: 08:00 a.m. a 09:00 a.m.

Lugar: Fundación Firev
Carrera 103 C Calle 132 51

Más información: cindy.gonzalez@idrd.gov.co

Organiza: IDRD.



Actividad Física Presencial

Fecha: todos los viernes
de marzo de 2022

Hora: 08:00 a.m. a 09:00 a.m.

Lugar: Parque Manuelita Persona Mayor
Carrera 91 #129A - 20

Más información: cindy.gonzalez@idrd.gov.co

Organiza: IDRD.

Actividad Física Presencial

Fecha: todos los jueves
de marzo de 2022

Hora: 07:00 a.m. a 07:50 a.m.

Lugar: Spring
Calle 138 # 52 A 45

Más información: cindy.gonzalez@idrd.gov.co

Organiza: IDRD.

Actividad Física Presencial

Fecha: todos los sábados
de marzo de 2022

Hora: 08:00 a.m. a 09:40 a.m.

Lugar: Aures Dinamico
Calle 131 A Carrera 101

Más información: cindy.gonzalez@idrd.gov.co

Organiza: IDRD.

Actividad Física Presencial

Fecha: todos los miércoles y sábados
de marzo de 2022

Hora: 08:00 a.m. a 09:40 a.m.

Lugar: Gloria Lara Dinamico
Carrera 96 A Calle 130 F

Más información: cindy.gonzalez@idrd.gov.co

Organiza: IDRD.

Actividad Física Presencial

Fecha: todos los viernes
de marzo de 2022

Hora: 07:00 a.m. a 08:00 a.m.

Lugar: Grupo Persona Mayor Sueños Del Amanecer
Calle 147 # 101 - 56

Más información: cindy.gonzalez@idrd.gov.co

Organiza: IDRD.

Actividad Física Presencial

Fecha: todos los jueves
de marzo de 2022

Hora: 07:00 a.m. a 08:40 a.m.

Lugar: Tibabuyes De Santa Barbara
Calle 133 # 107B - 99

Más información: cindy.gonzalez@idrd.gov.co

Organiza: IDRD.

Actividad Física Presencial

Fecha: todos los miércoles
de marzo de 2022

Hora: 08:00 a.m. a 09:15 a.m.

Lugar: Añoranzas
Carrera 102 #129 - 78

Más información: cindy.gonzalez@idrd.gov.co

Organiza: IDRD.

Actividad Física Presencial

Fecha: todos los miércoles
de marzo de 2022

Hora: 08:15 a.m. a 09:05 a.m.

Lugar: Mi Nuevo Amigo
Kr 125 B # 131 A -26 (Parque La Gaitana)

Más información: cindy.gonzalez@idrd.gov.co

Organiza: IDRD.



Actividad Fisica Presencial

Fecha: todos los martes
de marzo de 2022

Hora: 08:15 a.m. a 09:05 a.m.

Lugar: Colectivo Dejando Huellas
Carrera 102 # 138

Más información: cindy.gonzalez@idrd.gov.co

Organiza: IDRD.

Actividad Fisica Presencial

Fecha: todos los martes y jueves
de marzo de 2022

Hora: 08:15 a.m. a 09:05 a.m.

Lugar: Luz De Vida-Jardin Del Abuelo
Calle 127 C - Carrera 50 A (Cai Tierra Linda)

Más información: cindy.gonzalez@idrd.gov.co

Organiza: IDRD.

Actividad Fisica Presencial

Fecha: todos los jueves
de marzo de 2022

Hora: 07:00 a.m. a 07:50 a.m.

Lugar: Santa Rita
Calle 152 C - Carrera 140

Más información: cindy.gonzalez@idrd.gov.co

Organiza: IDRD.

Actividad Fisica Presencial

Fecha: todos los martes
de marzo de 2022

Hora: 07:00 a.m. a 07:50 a.m.

Lugar: Alcaparros
Carrera 111 # 148 -50

Más información: cindy.gonzalez@idrd.gov.co

Organiza: IDRD.

Actividad Fisica Presencial

Fecha: todos los miercoles
de marzo de 2022

Hora: 07:00 a.m. a 07:50 a.m.

Lugar: Canitas Nogales
Carrera 137 Calle 132 (Parque Nogales I)

Más información: cindy.gonzalez@idrd.gov.co

Organiza: IDRD.

Actividad Fisica Presencial

Fecha: todos los martes
de marzo de 2022

Hora: 07:00 a.m. a 07:50 a.m.

Lugar: Fama
Calle 145 - Carrera 53

Más información: cindy.gonzalez@idrd.gov.co

Organiza: IDRD.

Actividad Fisica Presencial

Fecha: todos los martes
de marzo de 2022

Hora: 08:15 a.m. a 09:05 a.m.

Lugar: Sueños De Antaño
Cra 109 Calle 141

Más información: cindy.gonzalez@idrd.gov.co

Organiza: IDRD.



Actividad Fisica Presencial

Fecha: todos los miércoles y viernes
de marzo de 2022

Hora: 07:30 a.m. a 09:30 a.m.

Lugar: Grupo Años Maravillosos Rafael Nuñez
Calle 45 N° 45 - 84 Rafael Nuñez Tercera Etapa

Más información: marco.duarte@idrd.gov.co

Organiza: IDR.D.

Actividad Fisica Presencial

Fecha: todos los martes
de marzo de 2022

Hora: 09:00 a.m. a 10:30 a.m.

Lugar: Casa De La Cultura De Paulo VI
Carrera 57 # 56 - 36

Más información: marco.duarte@idrd.gov.co

Organiza: IDR.D.



Actividad Fisica Presencial

Fecha: todos los martes y jueves
de marzo de 2022

Hora: 07:30 a.m. a 09:30 a.m.

Lugar: Urbanizacion El Tunal Ii
Cl 47B Sur 23B 99

Más información: yuli.bautista@idrd.gov.co

Organiza: IDR.D.

Actividad Fisica Presencial

Fecha: todos los martes, miercoles, jueves
y viernes de marzo de 2022

Hora: 07:00 a.m. a 09:00 a.m.

Lugar: Parque Metropolitano El Tunal
Avenida Mariscal Sucre
Carrera 24 A Calle 48B S Avda Boyaca

Más información: yuli.bautista@idrd.gov.co

Organiza: IDR.D.

Actividad Fisica Presencial

Fecha: todos los martes y viernes
de marzo de 2022

Hora: 08:00 a.m. a 10:00 a.m.

Lugar: Salón Comunal San Benito
Calle 57 No 18A 19

Más información: yuli.bautista@idrd.gov.co

Organiza: IDR.D.



Actividad Física Presencial

Fecha: todos los miércoles y viernes
de marzo de 2022

Hora: 07:00 a.m. a 09:00 a.m.

Lugar: Salón Comunal Venecia
Dg 49 # 53-02 Sur

Más información: yuli.bautista@idrd.gov.co

Organiza: IDR.D.



Actividad Física Presencial

Fecha: todos los martes y jueves
de marzo de 2022

Hora: 08:00 a.m. a 09:30 a.m.

Lugar: Parque Torcoroma
Cl 164 Con Kr 8G Costado Sur-Oriental

Más información: jeimmy.villamarin@idrd.gov.co

Organiza: IDR.D.

Actividad Física Presencial

Fecha: todos los miércoles y viernes
de marzo de 2022

Hora: 07:15 a.m. a 08:45 a.m.

Lugar: Parque El Moral
Carrera 7C # 153B-32

Más información: jeimmy.villamarin@idrd.gov.co

Organiza: IDR.D.

Actividad Física Presencial

Fecha: todos los martes y jueves
de marzo de 2022

Hora: 07:00 a.m. a 08:45 a.m.

Lugar: Salon Comunal Buenavista
Cra. 5B #189B-2

Más información: jeimmy.villamarin@idrd.gov.co

Organiza: IDR.D.

Actividad Física Presencial

Fecha: todos los martes y jueves
de marzo de 2022

Hora: 08:00 a.m. a 09:30 a.m.

Lugar: Parque El Otoño
Calle 188B # 11 - 46

Más información: jeimmy.villamarin@idrd.gov.co

Organiza: IDR.D.

Actividad Física Presencial

Fecha: todos los miércoles y viernes
de marzo de 2022

Hora: 07:30 a.m. a 09:00 a.m.

Lugar: Parque Chaparral
Entre Carreras 25 B Y 25 B Bis
Con Calles 186 B Y 187

Más información: jeimmy.villamarin@idrd.gov.co

Organiza: IDR.D.



Actividad Fisica Presencial

Fecha: todos los miércoles y viernes
de marzo de 2022

Hora: 07:00 a.m. a 09:15 a.m.

Lugar: Cai Verbenal
Cll. 187 #19-01

Más información: jeimmy.villamarin@idrd.gov.co

Organiza: IDRD.



Actividad Fisica Presencial

Fecha: todos los martes y jueves
de marzo de 2022

Hora: 09:00 a.m. a 09:00 a.m.

Lugar: Centro De Desarrollo Comunitario
Julio Cesar Sanchez
Avenida Calle 91 Sur 3 C - 34 Este

Más información: erika.calderon@idrd.gov.co

Organiza: IDRD.

Actividad Fisica Presencial

Fecha: todos los martes y jueves
de marzo de 2022

Hora: 07:00 a.m. a 08:30 a.m.

Lugar: Grupo Brisas Del Deporte
Calle 76 Sur # 5 - 04

Más información: erika.calderon@idrd.gov.co

Organiza: IDRD.

Actividad Fisica Presencial

Fecha: todos los martes
de marzo de 2022

Hora: 08:00 a.m. a 09:30 a.m.

Lugar: Salon Comunal Barrio Nuevo
Calle 90 D Sur No 6 B 12 Este

Más información: erika.calderon@idrd.gov.co

Organiza: IDRD.

Actividad Fisica Presencial

Fecha: todos los martes y viernes
de marzo de 2022

Hora: 08:00 a.m. a 09:30 a.m.

Lugar: Grupo Persona Mayor Edad De Oro
Calle 73D # 73D - 06 Sur

Más información: erika.calderon@idrd.gov.co

Organiza: IDRD.

EL QUE SABE...

SABE

**Boletín cultural
MARZO**



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

SECRETARÍA DE
CULTURA, RECREACIÓN
Y DEPORTE

