

Encuentra aquí todas las actividades que tendremos en la semana del 12 al 18 de enero de 2019



PARQUE DE LOS NIÑOS – PARQUE RECREODEPORTIVO EL SALITRE (PRD)

Los seguimos invitando a este espacio donde podrán encontrar gran variedad de actividades como: técnicas de campamento, 'match' recreativo, pequeños bailarines, ludotecas, jumping, 'Tú mundo de colores', pintura, origami, globoflexia, plastilina y otras manualidades. Los esperamos de miércoles a domingo, de 9 a.m. a 12 m. y de 1 a 4 p.m. Los lunes festivos se manejan los mismos horarios.



RECREOVÍA

Continúa nuestra invitación para disfrutar de los 24 puntos que ofrece el Programa Recreovía. Además del funcionamiento en los lugares tradicionales, seguimos los días miércoles, realizando las clases de actividad física dirigidas a exhabitantes del Bronx en los centros de Acogida San Gabriel y El Oasis. Así mismo, pueden participar de nuestras sesiones entre semana los martes y viernes de 6:30 a 8:30 a.m. y los martes y jueves de 6:30 a 8:30 p.m. que buscan disminuir los índices de sedentarismo y el riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles en nuestros puntos de Recreovía ubicados en las diferentes localidades del Distrito Capital.

RECREACIÓN PARA LA JUVENTUD

Este domingo 13 de enero tendremos una nueva caminata por el sendero del Río San Francisco también conocido como Vicachá, este afluente marcaba el límite norte de Bogotá en sus años de fundación colonial. Durante el recorrido podremos apreciar el área del centro por el sector de las aguas o eje ambiental, Puente antiguo, Área de protección del río y antiguo molino, vestigios del primer acueducto de Bogotá, bosque nativo y foráneo y uno de los miradores de la ciudad.



Si desean hacer parte de este recorrido los invitamos a diligenciar el formulario de inscripción en la página web www.idrd.gov.co donde encontrarán los detalles de cada una de las caminatas.

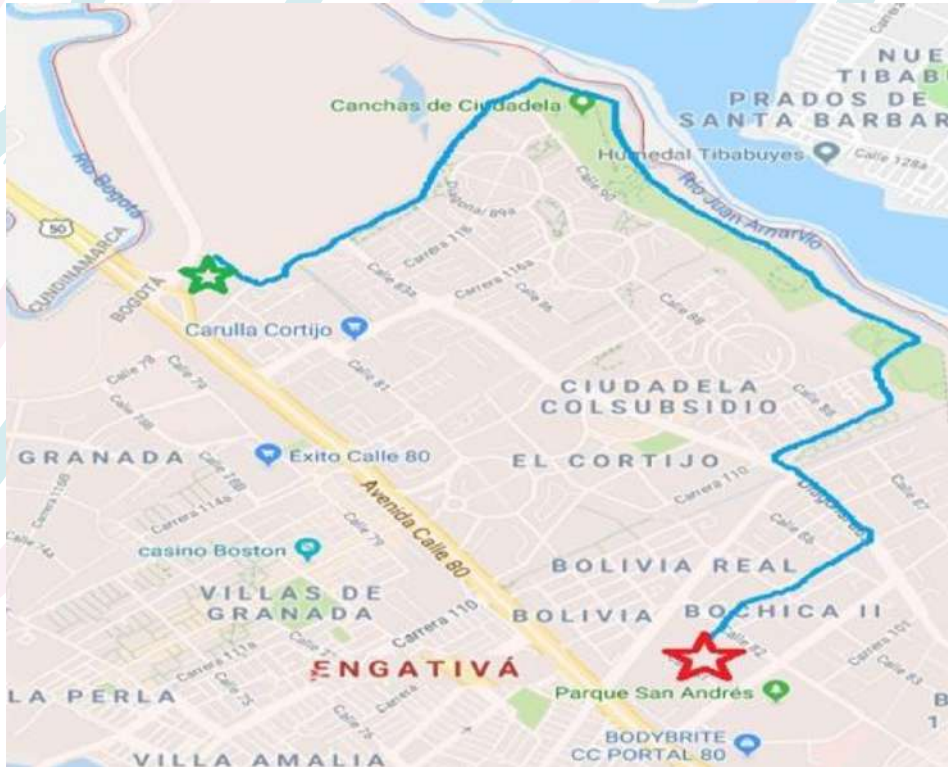
RECREACIÓN PARA PERSONA MAYOR

Seguimos invitando a todas las personas mayores de 55 años (mujeres) y 60 años (hombres) a adquirir el Pasaporte Vital, tarjeta que cuenta con beneficios especiales para la población mayor. Estas tarjetas las podrán obtener en los diferentes Supercados del Distrito Capital.



ESCUELA DE LA BICICLETA

Este fin de semana se llevará a cabo una espectacular cicloexpedición con los usuarios del punto del parque San Andrés de 8 am a 12 m. El recorrido se realizará desde el Parque San Andrés por la carrera 101 al norte hasta llegar a la Quebrada Bolivia, después al norte hasta la ciclo ruta del Humedal Juan amarillo para llegar a la carrera 119. Este recorrido se realiza como parte del proceso de aprendizaje de nuestros usuarios.



Por otra parte, continuamos convocando a los interesados en aprender a montar 'bici', para que asistan de martes a viernes de 8 a.m. a 4 p.m. y fines de semana de 10 a.m. a 4 p.m. a los siguientes parques: Tunal, Cayetano Cañizares, San Andrés, Timiza, Parque El Lago y Fontanar del Río. Allí conocerán diferentes técnicas en el manejo de la misma, su cuidado con algunos tips de mecánica básica, señales de tránsito y normas de comportamiento con los demás actores de la vía.



RECREACIÓN PARA LA INFANCIA

Continúa la invitación para que, de martes a domingo, nuestros niños sigan disfrutando de actividades recreativas en las ludotecas Virgilio Barco, Ciudad Montes, Velódromo Primero de Mayo, Engativá, Usme, Parque de los Niños, Ciudad Bolívar, Serena y Parque Cayetano Cañizares. Los menores estarán acompañados por el grupo de profesionales del Programa Recreación para la Infancia en el horario de 8 a.m. a 4 p.m.



RECREACIÓN INCLUYENTE

Continúa la invitación de martes a sábado para que asistan a nuestros Gimnasios Recreativos Incluyentes ubicados en la Unidad Deportiva el Salitre de la localidad de Engativá y el Parque Cayetano Cañizares de la localidad de Kennedy, estarán abiertos al público en el horario de 8 a.m. a 5 p.m. Aquí podrán disfrutar de actividades y técnicas de relajación y respiración, asesoría en la utilización de las máquinas, juegos tradicionales y nuestras franjas especiales.



Actividades Diarias Locales

Esta semana en todas las localidades de Bogotá tendremos actividades recreativas para instituciones y comunidad en general previamente programadas.



IDRDBogotá



@CiclovíaBogotá



@idrdbogota



Prensa IDR

