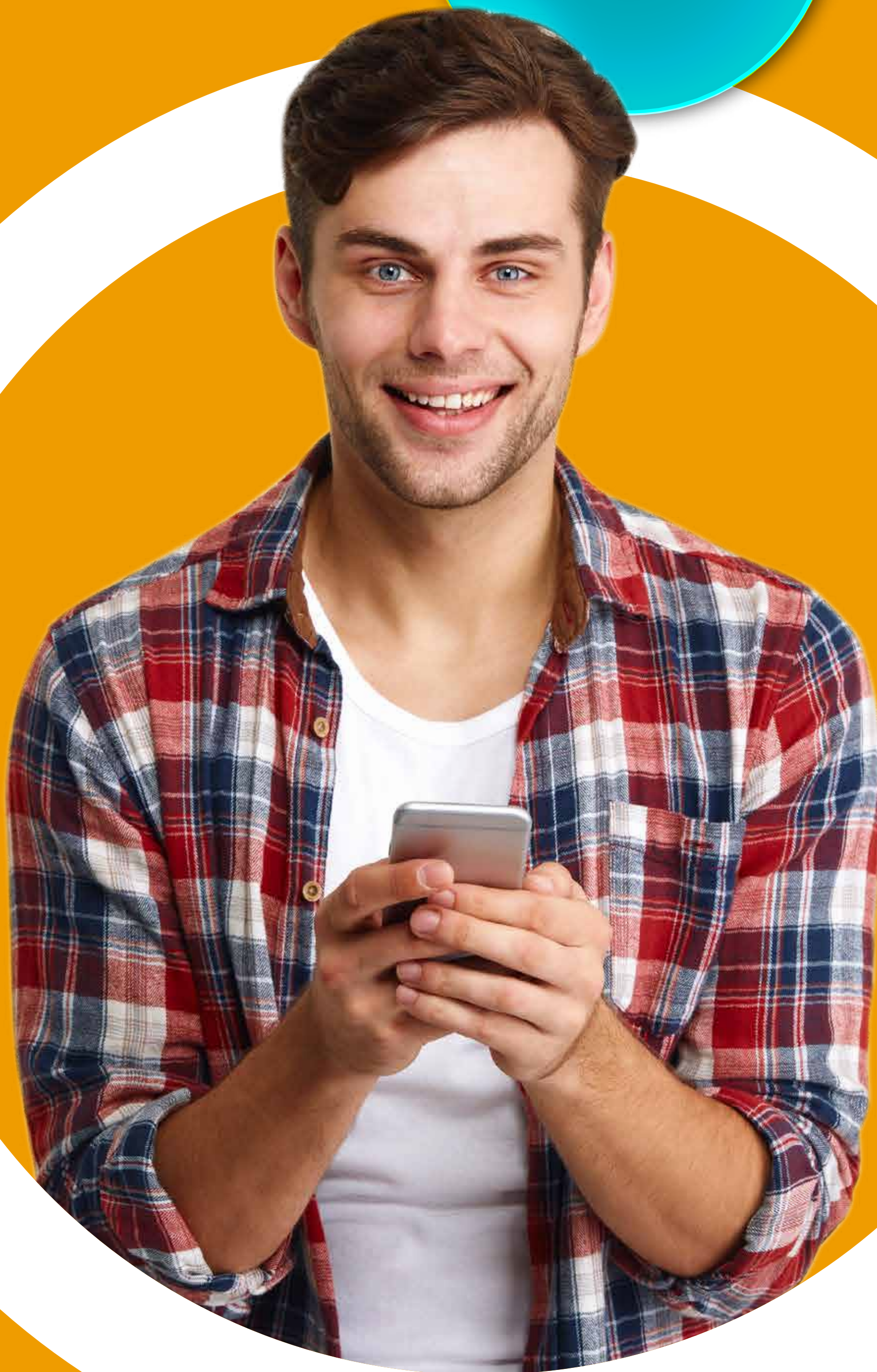


# Ponte modo **ON**



**A un clic de tener**



Tiempo de  
*Bienestar*

**en casa**

# Hazle zoom

y descubre cómo funcionan  
nuestras nuevas clases virtuales  
y puedas mantenerte saludable  
y aprender en casa

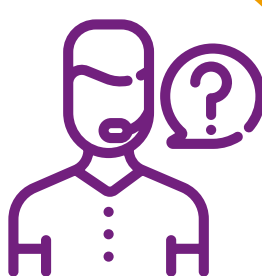
Flexibilidad y  
variedad de  
horarios de clase



Diversidad de  
temáticas



Con seguimiento  
semi personalizado



Clases en  
directo en aulas  
virtuales zoom



# Educación

ON





# Niños

## Curso

Modelado  
en plastilina

Dibujo 3D

Dibujo manga

Dibujo artístico  
caricatura

Repostería

Iniciación  
audiovisual

YouTubers

Origami

Robótica 4 kids

Musicoterapia

Code desing

Guitarra

Teclados

## Tarifas

	A	B	C	D
4 horas	\$ 17,400	\$ 19,600	\$ 22,900	\$ 24,000
8 horas	\$ 29,000	\$ 35,200	\$ 41,400	\$ 43,400



# Adultos

## Curso

Ángeles en tu camino	Mandalas
Decoración de uñas	Aromaterapia
Excel dinámico	Batidos saludables
Excel Fórmulas y Funciones	Repostería
Cocina básica I	Fotografía
Carnes y ensaladas	Dibujo artístico
Elaboración de trenzas y peinados	Pintura
Manicure	Guitarra
Automaquillaje	Técnica Vocal
Cuidado facial	Scrapbooking
Ho'oponopono	Muralismo
Feng shui	Caligrafía
Macros para principiantes	Y más modalidades

# Programas Motrices

ON





# Madres Gestantes

Curso	Temáticas
<b>Preparándote para el embarazo</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Nutrición</li><li>• Higiene postural y respiración</li><li>• Masajes relajantes</li><li>• Fortaleciendo tu piso pélvico</li><li>• Estimulación sensorial</li><li>• Preparando mi cuerpo (mental)</li><li>• Preparando mi cuerpo (físico)</li></ul>
<b>Acondicionamiento físico durante el embarazo</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Vínculo papá y mamá</li><li>• Rutina de ejercicios</li><li>• Bailando con mi bebé</li><li>• Relax</li><li>• Danza árabe</li><li>• Gestantes en forma</li><li>• La tarea de ser padres</li></ul>
<b>Yoga para gestantes</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Yoga</li><li>• Yoga en familia</li></ul>



# Bebés

## Curso

**Estimulación  
(0 a 6 meses)**

**Activando nuestro  
bebé (7 a 12 meses)**

**Jugando y creando  
(13 a 18 meses)**

**Explorando el lenguaje  
(19 a 24 meses)**

**Habilidades básicas  
(25 a 36 meses) y  
(37 a 48 meses)**

**Taekwondo  
(25 a 48 meses)**

**Fútbol  
(25 a 48 meses)**

**Ballet  
(25 a 48 meses)**





# Niños



## Curso

**Iniciación rítmica (3 a 5 años)**

**Ballet (4 a 6 años) y (7 a 12 años)**

**Baile infantil (6 a 11 años)**

**Gimnasia (6 a 12 años)**

**Destrezas motrices (4 a 5 años)**





# adolescentes

Curso

Baile adolescentes (12 a 17 años)





# Adultos

## Curso

Baile básico  
intermedio avanzado

Taichi

Tango

Taller de salsa

Danza arabe

Taller de Bachata

Yoga y meditación

Y más  
modalidades

## Tarifas

	A	B	C	D
4 horas	\$ 17,400	\$ 19,600	\$ 22,900	\$ 24,000
8 horas	\$ 29,000	\$ 35,200	\$ 41,400	\$ 43,400

# Programas para la **Persona Mayor**

**ON**





# Persona Mayor

## Curso

**Curso Mente On - line  
(Estimulación cognitiva)**

**Taller de Cuidadores  
Virtuales**

**Actívate en casa**

## Temáticas

- Este curso va dirigido a las personas mayores que presentan deterioro cognitivo, que busca conservar y mantener las funciones mentales, a través de una intervención multidisciplinar con temas de memoria, Gnosias, orientación, atención, comunicación, calculo, praxias, pensamiento y funciones ejecutivas.
- Este taller se va a desarrollar por **modulos, donde se va trabajar así:**
  - 1. Mi Bienestar:** se abordaran temas dirigidos al cuidado del cuidador.
  - 2. Nuestro Bienestar:** desarrolla tematicas al cuidado de las personas mayores, bienestar y armonia en familia.
  - 3. Talleres libres:** se reliazaran 2 veces al mes con actividades de respiro para el cuidador y la persona mayor.
- Bienestar en casa
- Recreándome
- Autocuidándome



# Persona Mayor

## Curso

**Curso Intergeneracional "Aprendamos Juntos, conectando edades"**

**Curso Envejecimiento Inter- Activo**

## Temáticas

**Este curso desarrollara una Metodología (experiencial-participativa) así:**

La sesión se estructura en tres partes:

- 1.** Presentación y saludo al grupo.
- 2.** Desarrollo de la actividad: se inicia la sesión con los objetivos fijados en el contenido, cada sección será diferente, con temas el aprendizaje frente a un conocimiento enriqueciendo a la persona mayor y al niño, joven, hijo.
- 3.** Despedida, se hará la presentación del producto de la sesión, con una atención personalizada a cada miembro del grupo.

En este curso desarrollara la creación de rutinas para la realización de actividad física, que ayudara a prevenir riesgos físicos, psicológicos y emocionales en la población a través de estrategias que permiten el buen uso del tiempo libre en épocas de distanciamiento social, por medio de clases de yoga, rumba, danza española, fit conexión mente y cuerpo entre otros

# Acondicionamiento Físico

ON





# Consulta tu médico deportólogo

## Curso

Tu médico es casa (4 sesiones)

Consulta deportista alto rendimiento (1 sesión)

Consulta personalizada (1 sesión)

Charlas nutricionales (4 sesiones)

## Tarifas

	A	B	C	D
4 sesiones	\$ 17,400	\$ 19,600	\$ 22,900	\$ 24,000
8 sesiones	\$ 29,000	\$ 35,200	\$ 41,400	\$ 43,400
1 sesión	\$ 35.400	\$ 42.900	\$ 50.500	\$ 53.000



# Taller de defensa personal

Curso

Taller 4 sesiones

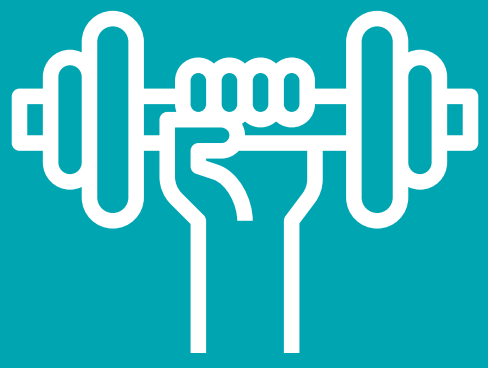
Taller 8 sesiones

## Tarifas

	A	B	C	D
4 horas	\$ 17,400	\$ 19,600	\$ 22,900	\$ 24,000
8 horas	\$ 29,000	\$ 35,200	\$ 41,400	\$ 43,400

# Membresía virtual

# Gym



1 mes de entrenamiento en casa guiado y acompañado por un profesional



Desarrollo de plan de entrenamiento a la medida



Clases dirigidas en vivo

1 mes de contenido virtual ilimitado en plataforma, con temas relacionados con: acondicionamiento físico, nutrición y bienestar.

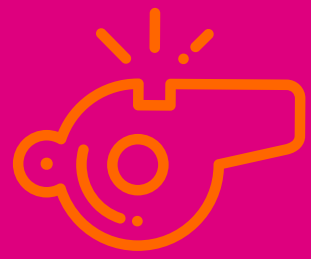
## Tarifas

	A	B	C	D
Mes	\$ 15,700	\$ 17,600	\$ 19,600	\$ 19,800
Trimestre	\$ 44.700	\$ 50.600	\$ 56.500	\$ 59.400
Semestre	\$ 83.300	\$ 95.200	\$ 107.100	\$ 118.800

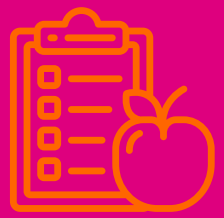
# Entrenamiento virtual Personalizado



Acceso a sesiones de entrenamiento en vivo



Entrenador y seguimiento personal



Seguimiento nutricional con instructor



Desarrollo de plan de entrenamiento a la medida



Paquetes de 6 y 12 sesiones de 1 hora

## Tarifas

Entrenamiento personalizado

	A	B	C	D
6 sesiones	\$ 51,600	\$ 62,700	\$ 73,700	\$ 77,400
12 sesiones	\$ 88,500	\$ 118,000	\$ 143,000	\$ 147,400

Deportes

# Terrestres

ON





# Deportes por Equipos

Curso

Fútbol, baloncesto y voleibol

Taller de Arqueros

Fútbol

Voleibol

Baloncesto



# Deportes Individuales

Curso

Karate

Taekwondo

Patinaje artístico

Patinaje Carreras

Tenis



Cursos

# Recreación

ON





**Curso**

## **Vacaciones Recreativas**

**Curso de producción Musical 4 y 8 horas**

**Curso Cómo crear un podcast 8 horas**

**Curso Mantenimiento y configuración de PC 8 horas**

**Asesoría en producción musical,  
Edición y Mezcla 8 horas**

# Torneos Virtuales

ON



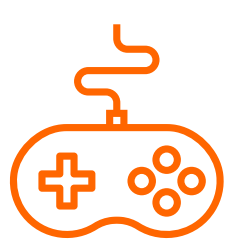


## Torneo videojuegos

# FIFA 2020

**Torneo para adolescentes (12 a 17 años ) y otro para adultos (mayores de 18 años).**

Se garantizan mínimo 4 partidas en la fase de grupos dependiendo del número de inscritos, posteriormente inicia la eliminación directa hasta obtener un campeón.



**Se juega de lunes a sábado de 2 p.m. a 9 p.m.**

Inicia la competencia el **26 de mayo de 2020.**

**Cupos limitados.**

### Premiación:

**Bonos de compra para elementos tecnológicos:** 1er puesto \$500.000, 2do puesto \$350.000 y 3er puesto \$200.000.

### Requisitos:

Consola PS4.

Fifa 20.

ID online PlayStation Network.

Internet - Mínimo 10mbps de velocidad (se recomienda conexión directa al router).

Membresía activa de PS Plus (requerimiento de la consola PlayStation para poder jugar en línea).

La persona que se inscribe y asocia el ID en el formulario es la que debe jugar.

La comunicación se hará a través de la plataforma y el acompañamiento a los invitados durante cada partida, se hará por WhatsApp.

Modalidad: 1 vs 1 - Partido con equipos igualados en estrellas

### Tarifas

A  
**\$ 18,000**

B  
**\$ 20,000**

C  
**\$ 22,000**

D  
**\$ 25,000**

# Pasos

## para adquirir cualquiera de los cursos



1. Realiza la compra a través de <https://corporativo.compensar.com/ponte-ON>

2. Una vez efectuado el pago llena el formulario que encuentras en <https://corporativo.compensar.com/ponte-ON>

3. Una vez tengamos esta información, al correo electrónico que diligenciaste, te llegará la información de confirmación y credenciales para el ingreso al aula virtual

4. Si tienes inconvenientes con el acceso, puedes escribir a: Jacqueline Cardona  
[ponte-on@compensar.com](mailto:ponte-on@compensar.com)



Para compra de programas on line y  
más información de fechas y  
programación ingresa a  
<https://corporativo.compensar.com/ponte-ON>



**Síguenos**



**@CompensarRecreacionEducacionCulturaYDeporte**  
**@Compensarinfo**



**@Compensar\_info**