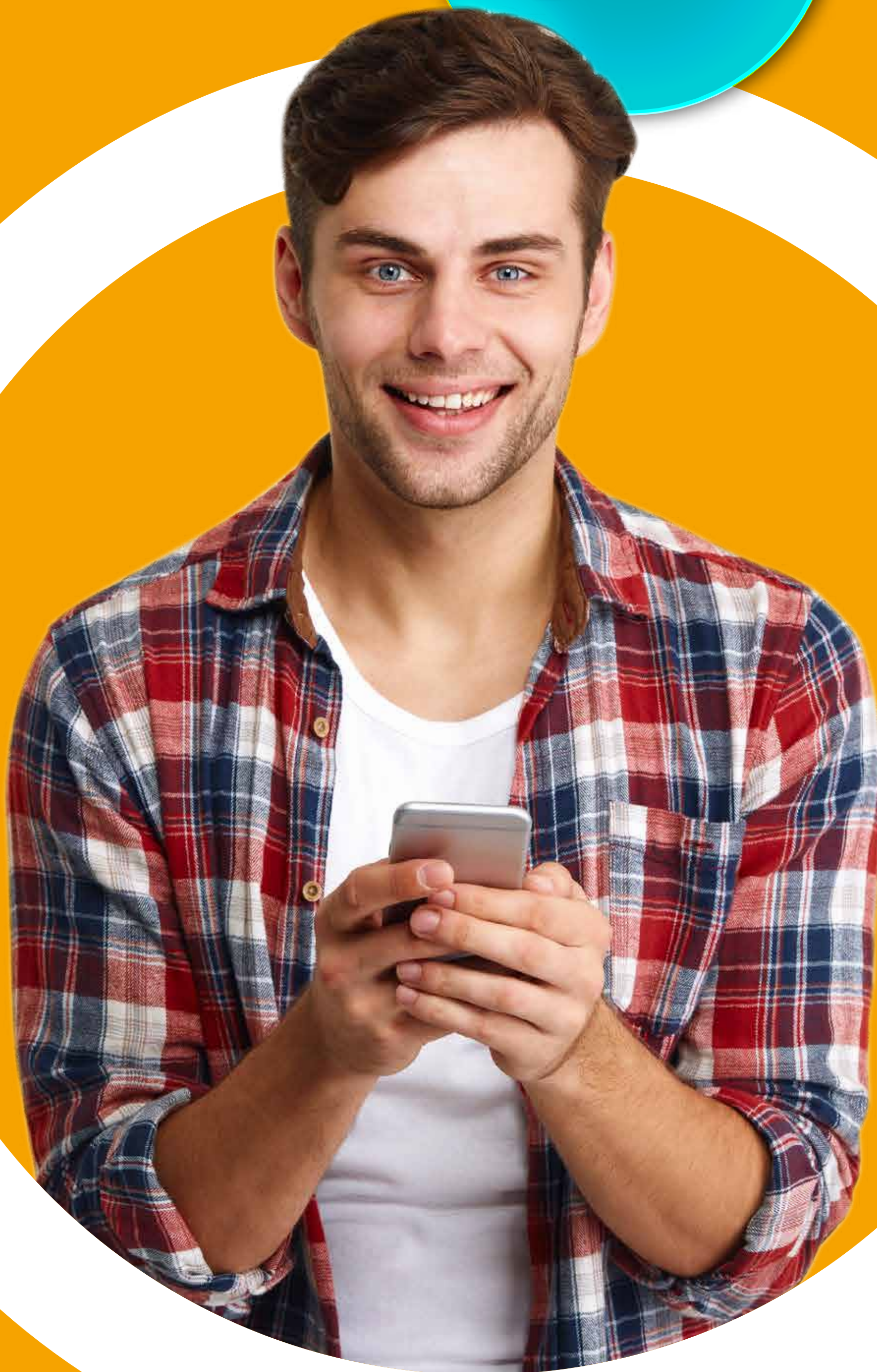


# Ponte modo **ON**



**A un clic de tener**



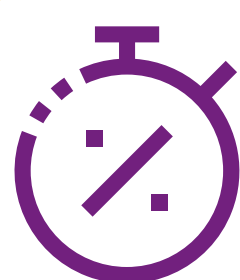
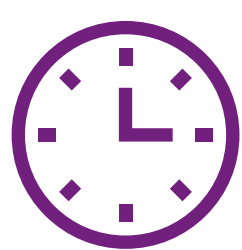
Tiempo de  
*Bienestar*

**en casa**

# Hazle zoom

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

Cursos de  
4 y 8 horas



Intensidad de  
1 y 2 horas  
por clase

Con seguimiento  
semi personalizado



Clases en  
directo en aulas  
virtuales zoom



# Educación

ON





# Niños

## Curso

## Temáticas

### Modelado en plastilina

- Escenografía, base y follajes
- Animales marinos: delfines y cocodrilos
- Animales salvajes: jaguar, monos
- Guarda bosques y aves

### Dibujo manga

- Rostro de mujer
- Cuerpo completo
- Volumen con tintas y colores
- Escenografía follajes naturales

### Repostería

- Galletería
- Cheesecake de limón
- Tiramisú
- Mousse de chocolate

### YouTubers

- ¿Por qué somos YouTubers?
- Planear población, tiempos y efectos
- Prepara tu guion
- Programas de edición y video I



# Adultos

Curso	Temáticas
<b>Ángeles en tu camino</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Generalidades del mundo angélico</li> <li>• Señales y comunicación con los ángeles</li> <li>• Los ángeles y los elementos de la naturaleza</li> <li>• Rituales para conectar con los ángeles</li> </ul>
<b>Decoración de uñas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Limado y diseños francés</li> <li>• Decoración con líneas y puntos</li> <li>• Decoración con flores</li> <li>• Decoración difuminados</li> </ul>
<b>Excel dinámico</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Informes con Herramienta Tabla</li> <li>• Informes Con Tablas Dinámicas</li> <li>• Gráficos Dinámicos</li> <li>• Segmentación de Datos</li> </ul>
<b>Excel Fórmulas y Funciones</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fórmulas absolutas y relativas</li> <li>• Funciones de texto</li> <li>• Funciones volátiles y dinámicas</li> <li>• Funciones con rangos y criterios</li> </ul>
<b>Cocina básica I</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cortes Básicos (manejo cuchillos, cómo picar)</li> <li>• Caldos enriquecidos</li> <li>• Salsas (cómo aprender hacer salsas)</li> <li>• Salsas especiales (BBQ)</li> </ul>
<b>Carnes y ensaladas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pechuga rellena con ensalada</li> <li>• Costillas de cerdo con salsa BBQ y ensalada</li> <li>• Lomo de res con salsa vino tinto y ensalada</li> <li>• Mojarra con salsa criolla y ensalada</li> </ul>

## 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 Motrices

ON





# Madres Gestantes

Curso	Temáticas
<p><b>Preparándote para el embarazo</b></p>	<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>
<p><b>Acondicionamiento físico durante el embarazo</b></p>	<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>
<p><b>Yoga</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Yoga</li> <li>• Yoga en familia</li> </ul>



# 4 sesiones Bebés

## Curso

## Temáticas

### Estimulación (0 a 6 meses)

- Explorando el mundo
- A la conquista de la expresión
- En busca de mis sentidos (2 sesiones)
- Bailando con papás y mamás

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

- Percepción visual y auditiva
- Perfección táctil
- Integración sensorial
- Conocimiento mi cara y mi cuerpo

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

- Mi cuerpo tu cuerpo
- Aprendo con los animales de la granja
- Jugando en el espacio
- Sensopercepción

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

- Experimentando sensaciones(2 sesiones)
- Aprendo con mi entorno y lo manejo
- Palabras, sonidos y canciones
- Conozco y juego con los animales





## 8 sesiones Bebés

### Curso

### Temáticas

#### Estimulación (0 a 6 meses)

- Explorando el mundo
- A la conquista de la expresión
- En busca de mis sentidos
- Bailando con papás y mamás
- Comunicándome con el mundo
- A divertirme con papi y mami
- Muévete al sonde los ritmos musicales
- Explorando mis sentidos

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

- Percepción Visual y Auditiva (2 sesiones)
- Perfección táctil (2 sesiones)
- Integración Sensorial
- Conocimiento mi cara y mi cuerpo
- Mis sentidos interactúan
- Aprendo con sonidos, imágenes y figuras.

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

- Mi cuerpo tú cuerpo (2 sesiones)
- Aprendo con los animales de la granja
- Jugando en el espacio
- Sensopercepción
- La magia de los colores
- Tienda de juguetes

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

- Experimentando sensaciones (2 sesiones)
- Aprendo con mi entorno y lo manejo (2 sesiones)
- Palabras, sonidos y canciones
- Conozco y juego con los animales
- Mi cuerpo vive en el tiempo y en el espacio.
- Mi cuerpo se comunica

### 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



## BIENESTAR EN CASA

Activa tus habilidades

## RECREÁNDOME

Llegó la hora de ser más saludable y sostenible

## BIENESTAR EN CASA

Balancea tu cuerpo y mente

## RECREÁNDOME

Ventaniando a la creatividad

## AUTOCUIDÁNDOME

**La manera de vivir la vejez:** una experiencia personal

## BIENESTAR EN CASA

Fit conexión cuerpo y mente

## AUTOCUIDÁNDOME

Seguridad en el hogar

## BIENESTAR EN CASA

Descubriendo habilidades

## 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

# Gym

ON



# 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  
\$ 15,700

B  
\$ 17,600

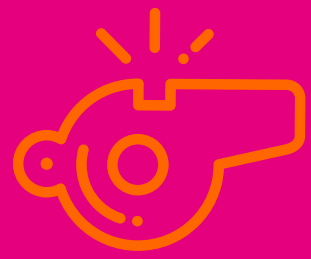
C  
\$ 19,600

D  
\$ 19,800

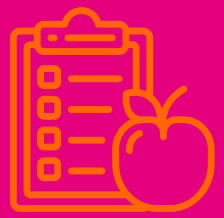
# Entrenamiento virtual Personalizado



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

# Pasos

## para adquirir cualquiera de los cursos

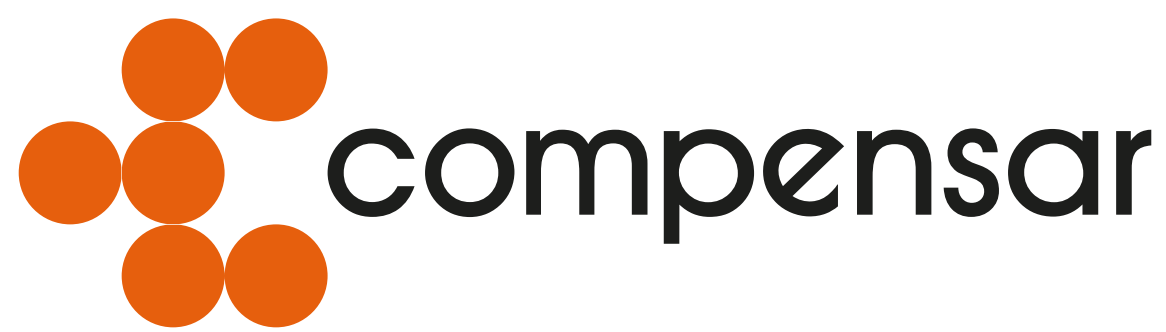


1. Realiza la compra a través de <https://corporativo.compensar.com/ponte-ON>

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**