	INSTITUTO DISTRITAL DE DEPORTE Y RECREACION			
	Proceso:	Gestión Recreativa	Código:	MIGRDFDRIT - 03
	Documento:	Instructivo Hábitos y Estilos de Vida Saludables	Versión:	2.0
	Fecha de aprobación:	17/12/2024	Página	Página 1 de 7

INSTRUCCIONES PARA EL ACCESO AL PROGRAMA HÁBITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLES



- 1. OBJETIVO:** Instruir en los requerimientos necesarios para acceder al Programa Hábitos y Estilos de Vida Saludables
- 2. ALCANCE:** Ciudadanos del Distrito de Cartagena
- 3. INFORMACIÓN INICIAL:**

¿Cuándo se puede realizar?	Cualquier fecha
¿Adónde ir?	Ver puntos de atención
¿Requiere pago?	No, es gratuito
¿Está totalmente en línea?	No



- 4. Descripción:** Realizar la inscripción al Programa Hábitos y Estilos de Vida Saludables
- 5. Para Realizar la Inscripción el Ciudadano Necesita:** Diligenciando el formulario en la página web: ider.gov.co y cargar los siguientes documentos
 - Copia del documento de identificación
 - Certificado médico
 - Certificado de afiliación a EPS o IPS
 - O de manera presencial puede acercarse a los puntos de atención y presentar los documentos en físico.

5.1.



PUNTO DE ACTIVIDAD FISICA	DIAS	HORARIOS
LOS CERROS - CAMPO DE SÓFTBOL	Lunes a Viernes	5:00AM a 6:00AM-6:00AM a 7:00AM
LA CONQUISTA - CANCHA MÚLTIPLE	Lunes-Miércoles-Viernes	7:00PM a 7:50PM
NUEVO BOSQUE - CANCHA SINTÉTICA ENTRE TERCERA Y CUARTA ETAPA	Martes-Jueves-Sábado	Martes y Jueves 7:00PM a 8:00PM
CHILE - CANCHA DE MICROFUTBOL SEGUNDA ETAPA	Lunes-Miércoles-Viernes	8:00PM a 9:00PM
SAN JOSÉ DE LOS CAMPANOS SECTOR JARDÍN REAL	Lunes a Viernes	7:00PM a 8:00PM-8:00PM a 9:00PM
BRUSELAS - CANCHA PARQUE	Lunes a Viernes	5:00AM a 6:00AM-6:00AM a 7:00AM
LOS JARDINES - CANCHA MÚLTIPLE	Lunes a Viernes	7:00PM a 8:00PM-8:00PM a 9:00PM
LAS PALMERAS - CAMPO DE SÓFTBOL	Lunes a Viernes	5:00AM a 6:00AM-6:00AM a 7:00AM
VILLA ROSITA - CANCHA MÚLTIPLE	Martes-Jueves-Sábado	Martes y Jueves 7:00PM a 8:00PM
URBANIZACIÓN EL GALLO - PARQUE	Lunes-Miércoles-Viernes	8:10PM a 9:10PM
SANTA LUCÍA - CANCHA SINTÉTICA	Lunes -Miércoles-Viernes	7:00PM a 8:00PM
COLISEO DE COMBATE Y GIMNASIA	Lunes a Viernes	5:30AM a 7:00AM
EL CAMPESTRE - CANCHA MÚLTIPLE UNIDAD DEPORTIVA	Lunes a Viernes	5:15AM a 6:15AM
OLAYA HERRERA - CENTRO COMERCIAL OLAYA PLAZA	Lunes a Viernes	7:30PM a 8:30PM

 	INSTITUTO DISTRITAL DE DEPORTE Y RECREACION			
	Proceso:	Gestión Recreativa	Código:	MIGRDFDRIT - 03
	Documento:	Instructivo Hábitos y Estilos de Vida Saludables	Versión:	2.0
	Fecha de aprobación:	17/12/2024	Página	Página 2 de 7



OLAYA HERRERA SECTOR LA PUNTILLA - BIBLIOTECA ESTEFANÍA CAICEDO	Lunes-Miércoles-Sábado	Lunes y Miércoles 3:00PM a 5:00PM
SAN PEDRO - CANCHA MÚLTIPLE	Lunes a Viernes	5:00AM a 6:00AM
LOS CORALES - CANCHA SINTÉTICA	Lunes a Viernes	6:30AM a 7:30AM
EL PRADO - CANCHA SINTÉTICA	Lunes a Viernes	7:00PM a 8:00PM
BARLOVENTO - CANCHITA	Lunes a Viernes	8:15PM a 9:15PM
LOS CARACOLES - CAMPO DE SÓFTBOL	Lunes a Viernes	5:00AM a 6:00AM-6:00AM a 7:00AM
AMBERES - CANCHA MÚLTIPLE	Lunes a Viernes	6:30PM a 7:20PM
JUAN XXIII - CANCHA MÚLTIPLE	Lunes a Viernes	7:30PM a 8:30PM
LOS CORALES - PARQUE BIOSALUDABLE	Martes-Jueves-Viernes	5:30AM a 6:30AM
BARRIO ESPAÑA - CASA COMUNAL	Martes-Jueves-Sábado	Martes y Jueves 5:00PM a 7:00PM
TORICES - CANCHA MÚLTIPLE	Lunes a Viernes	5:00AM a 6:00AM
CRESPO BARRIO MILITAR DE SUB OFICIALES	Lunes-Miércoles-Viernes	7:30PM a 8:30PM
URBANIZACIÓN LA ESPAÑOLA - CANCHA MÚLTIPLE	Lunes-Miércoles-Viernes	6:15PM a 7:15PM
PEDRO A. SALAZAR - CANCHA MÚLTIPLE	Martes-Jueves-Sábado	Martes y Jueves 7:00PM a 8:00PM
BLAS DE LEZO CANCHA SINTÉTICA POLIDEPORTIVO	Lunes a Viernes	5:15AM a 6:15AM
OLAYA HERRERA SECTOR STELLA - CANCHA MÚLTIPLE	Lunes a Viernes	6:45AM a 7:45AM
LA TRONCAL - CANCHA MÚLTIPLE	Lunes-Miércoles-Viernes	7:00PM a 8:00PM
LA PROVIDENCIA - PARQUE SECTOR TERRAZAS DE GRANADA	Martes-Miércoles-Jueves	Martes y Jueves 7:00PM A 8:00PM
ACTÍVATE RODANDO - PARQUE CENTENARIO CENTRO HISTÓRICO	Viernes	7:00PM a 8:00PM
UNIDAD DEPORTIVA EL CAMPESTRE	Lunes a Viernes	5:00AM a 6:00AM-6:00AM a 7:00AM
PARQUE LA UNIÓN	Lunes a Viernes	6:30PM a 7:20PM
ALCIBIA PLAZOLETA VILLA LILIANA	Lunes a Viernes	7:30PM a 8:30PM
EL EDUCADOR - CANCHA MÚLTIPLE	Lunes a Viernes	5:00AM a 6:00AM
SECTORES UNIDOS - CANCHA MÚLTIPLE	Martes-Miércoles-Jueves	6:10AM a 7:10AM
MANUELA VERGARA DE CURI - SALÓN COMUNAL	Lunes-Miércoles-Sábado	Lunes y Miércoles 4:30PM A 6:30PM
VILLA HERMOSA - COLEGIO METROPOLITANO SECTOR CAMPOBELLO	Lunes-Miércoles-Viernes	2:00PM a 4:00PM
EL POZÓN - SECTOR 14 DE FEBRERO CANCHA MÚLTIPLE	Lunes-Miércoles-Viernes	6:30AM a 7:30AM
FLOR DEL CAMPO - CANCHA MÚLTIPLE	Lunes-Miércoles-Viernes	5:00AM a 6:00AM
LA CAROLINA - CANCHA DE ARENA	Martes-Jueves-Sábado	5:00AM a 6:00AM
EL POZÓN CENTRO CULTURAL LAS PILANDERAS	Lunes-Miércoles-Viernes	6:30PM a 7:30PM
URBANIZACIÓN SEVILLA - PARQUE	Lunes-Miércoles-Viernes	8:00PM a 9:00PM
VILLAS DE ARANJUEZ - CANCHA MÚLTIPLE	Martes-Jueves-Sábado	7:00PM a 8:00PM
ALTO BOSQUE - CANCHA SINTÉTICA	Lunes a Viernes	5:00AM a 6:00AM
COLISEO DE COMBATE Y GIMNASIA	Lunes a Viernes	7:00PM a 8:00PM

 	INSTITUTO DISTRITAL DE DEPORTE Y RECREACION			
	Proceso:	Gestión Recreativa	Código:	MIGRDFDRIT - 03
	Documento:	Instructivo Hábitos y Estilos de Vida Saludables	Versión:	2.0
	Fecha de aprobación:	17/12/2024	Página	Página 3 de 7



BRUSELAS - CANCHA PARQUE	Lunes a Viernes	7:00AM a 8:00AM
PIE DE LA POPA - AVENIDA DEL LAGO PASEO PEATONAL	Lunes-Miércoles-Viernes	5:30AM a 6:30AM
PARQUE HEREDIA PARQUE LINEAL	Martes-Jueves-Sábado	5:00AM a 6:30AM
MANGA - PARQUE LINEAL	Lunes a Viernes	6:30PM a 8:00PM
ESTADIO DE FÚTBOL JAIME MORÓN LEÓN	Martes a Sábado	5:00AM a 6:00AM-6:00AM a 7:00AM
BLAS DE LEZO - PARQUE DONA EPI CANCHA MÚLTIPLE	Lunes a Viernes	7:00PM a 7:50PM
BLAS DE LEZO - PARQUE DE LA VIRGEN	Lunes a Viernes	8:00PM a 9:00PM
LA CANDELARIA - UNIDAD DEPORTIVA	Lunes-Miércoles-Viernes	5:30AM a 6:30AM
BARRIO CHINO - PLAZOLETA CENTRO COMERCIAL CARIBE PLAZA	Martes-Jueves-Sábado	5:00AM a 6:00AM
SANTA CLARA - CANCHA MÚLTIPLE	Lunes a Viernes	7:00PM a 7:50PM
ALMIRANTE COLÓN - CANCHA MÚLTIPLE	Lunes a Viernes	8:00PM a 9:00PM
CIUDAD JARDÍN - AVENIDA CIRCUNVALAR	Lunes a Viernes	5:30AM a 7:00AM
ALAMEDA LA VICTORIA - PARQUE BIOSALUDABLE	Lunes-Miércoles-Viernes	7:00PM a 8:00PM
LOS ALPES - PARQUE BIOSALUDABLE	Martes-Jueves-Sábado	7:00AM a 8:00AM
PIE DE LA POPA - CANCHA SINTÉTICA LA ERMITA	Lunes a Viernes	5:00AM a 6:00AM-6:00AM a 7:00AM
EL BOSQUESITO - CANCHITA	Lunes a Viernes	7:00PM a 8:00PM
LA BOQUILLA - CANCHA MÚLTIPLE SECTOR BOGOTÁ	Martes-Jueves-Sábado	5:00AM a 6:00AM
PUERTO REY - CANCHA MÚLTIPLE	Lunes-Miércoles-Viernes	6:00AM a 7:00AM
PUNTA CANOA - PARQUE	Lunes a Viernes	7:00PM a 8:00PM
MANZANILLO DEL MAR - PARQUE	Miércoles	Miércoles 9:00AM a 11:00AM
NUEVO PARAÍSO SECTOR ALAMEDA - CANCHA MÚLTIPLE	Lunes-Miércoles-Viernes	5:00AM a 6:00AM
VILLA ZULDANY - CANCHA DE TIERRA	Lunes-Miércoles-Viernes	6:00AM a 7:00AM
LAS GAVIOTAS ETAPA 3 - CANCHA MÚLTIPLE	Martes-Jueves-Sábado	Martes y Jueves 5:30AM a 6:30AM
LOS CEREZOS - CANCHA MÚLTIPLE	Lunes-Miércoles-Viernes	6:00PM a 7:00PM
PARQUE HEREDIA - CANCHA MÚLTIPLE	Lunes a Viernes	7:30PM a 8:30PM
MANGA - PLAZOLETA MUELLE TURÍSTICO	Lunes a Viernes	5:00AM a 6:00AM-6:00AM a 7:00AM
VILLA BARRAZA - CUARTA CALLE	Lunes a Viernes	7:00PM a 8:00PM
OLAYA HERRERA SECTOR RICAURTE - SALÓN COMUNAL	Miércoles y Viernes	5:00PM a 6:30PM
U.D.F.M.C. PLAZOLETA COMPLEJO ACUÁTICO	Lunes a Viernes	5:00AM a 6:00AM
PARQUE HEREDIA - PARQUE LINEAL	Lunes a Viernes	7:00PM a 8:00PM
CIUDAD JARDÍN PARQUE BIOSALUDABLE	Martes-Jueves-Sábado	6:30AM a 7:30AM
SIMÓN BOLÍVAR - PARQUE BIOSALUDABLE	Lunes-Miércoles-Viernes	6:00AM a 7:00AM
PORTAL DE LA CORDIALIDAD - PARQUE BIOSALUDABLE	Martes y Jueves	7:30PM a 8:30PM
ALMIRANTE COLÓN - PARQUE BIOSALUDABLE	Lunes-Miércoles-Viernes	7:30PM a 8:30PM
ESTADIO DE FÚTBOL SAN FERNANDO	Lunes a Viernes	5:00AM a 6:00AM-6:00AM a 7:00AM

 	INSTITUTO DISTRITAL DE DEPORTE Y RECREACION			
	Proceso:	Gestión Recreativa	Código:	MIGRDFDRIT - 03
	Documento:	Instructivo Hábitos y Estilos de Vida Saludables	Versión:	2.0
	Fecha de aprobación:	17/12/2024	Página	Página 4 de 7

PABLO VI - FUNDACIÓN MANOS AMIGAS	Lunes-Miércoles-Viernes	3:00PM a 5:00PM
EL ROSSEDAL - BIBLIOTECA JUAN JOSÉ NIETO	Martes-Jueves-Sábado	3:00PM A 4:30PM
BOSTON SECTOR SAN MARTÍN - CANCHA MÚLTIPLE	Lunes-Miércoles-Viernes	Lunes y Viernes 5:30AM a 6:30AM
LA MARÍA SECTOR LOS CORALES PARQUE LINEAL	Martes-Miércoles-Jueves	Martes y Jueves 5:30AM a 6:30AM
REPUBLICA DEL LIBANO - SECTOR PLAYAS DE ACAPULCO	Sábado	6:00AM a 7:00AM
CENTRO HISTÓRICO LAS BÓVEDAS	Lunes a Viernes	7:00PM a 8:00PM
NUEVO BOSQUE - CAMPO DE SÓFTBOL	Martes a Sábado	5:00AM a 6:00AM-6:00AM a 7:00AM
MANGA - PLAZOLETA MUELLE TURÍSTICO	Lunes a Viernes	7:00PM a 8:00PM-8:00PM a 9:00PM
LA PRINCESA - CANCHA MÚLTIPLE	Lunes a Viernes	5:00AM a 6:00AM
PASACABALLOS - PARQUE SOFRONÍN MARTÍNEZ	Lunes a Viernes	7:00PM a 8:00PM
SIMÓN BOLÍVAR - PARQUE DE LA VIRGEN CANCHA MÚLTIPLE	Lunes a Viernes	7:00PM a 8:00PM-8:00PM a 9:00PM
20 DE JULIO - CANCHA MÚLTIPLE	Lunes a Viernes	5:00AM a 6:00AM-6:00AM a 7:00AM
LA MARÍA - I.E. FUNDACIÓN PIES DESCALZOS	Miércoles y Viernes	1:30PM a 3:30PM
NUEVO CHILE - CASA COMUNAL	Martes-Jueves-Sábado	Martes y Jueves 3:00PM a 5:00PM
PORTAL DE LA CORDIALIDAD - CANCHA MÚLTIPLE	Martes a Sábado	5:00AM a 6:00AM
COLOMBIATON - CASA LÚDICA	Lunes-Jueves-Sábado	Lunes 2:30PM a 4:30PM
BRUSELAS FUNDACIÓN RENACER	Martes-Miércoles-Viernes	Miércoles 9:00AM a 11:00AM
EL CARMELO - CANCHA MÚLTIPLE	Lunes a Viernes	5:00AM a 6:00AM
URBANIZACIÓN EMMANUEL	Lunes-Miércoles-Viernes	6:30AM a 7:30AM
OLAYA HERRERA SECTOR RICAURTE - CANCHA MÚLTIPLE	Lunes-Miércoles-Viernes	6:00PM a 7:00PM
CHAPACUÁ - CANCHA MÚLTIPLE	Lunes a Viernes	Lunes-Miércoles-Viernes 7:30PM a 8:30PM
EL POZÓN SECTOR 1º DE MAYO - CANCHA MÚLTIPLE	Lunes a Viernes	5:00AM a 6:00AM
URBANIZACIÓN PALMAS DE SALAMANCA - PARQUE	Lunes-Miércoles-Viernes	Lunes y Miércoles 7:00PM a 8:00PM
CIUDAD BICENTENARIO - FUNDACIÓN SANTO DOMINGO	Martes-Jueves-Viernes	Martes y Jueves 6:00PM a 7:00PM
COLOMBIATON - CANCHA MÚLTIPLE PARQUE LA REINA MANZANA 5	Lunes-Miércoles-Viernes	6:00PM a 6:50PM
EL SOCORRO - CANCHA MÚLTIPLE	Lunes a Viernes	5:15AM a 6:15AM
SAN JOSÉ DE LOS CAMPANOS SECTOR VILLA AMELIA	Lunes a Viernes	5:00AM a 6:00AM-6:00AM a 7:00AM
URBANIZACIÓN BARU - CALLE REAL DE TERNERA	Lunes a Viernes	7:00PM a 8:00PM
CENTRO COMERCIAL LA PLAZUELA	Domingos y Festivos	7:30AM a 9:00AM
VILLA ESTRELLA - CANCHA MÚLTIPLE	Lunes-Miércoles-Viernes	5:30AM a 6:30AM
LA PLAZUELA - CANCHA MÚLTIPLE	Martes-Jueves-Sábado	5:00AM a 6:00AM
BOSTON - CASA COMUNAL	Lunes-Miércoles-Sábado	Lunes y Miércoles 2:00PM a 4:00PM
CHAPACUÁ - CASA COMUNAL	Martes-Viernes-Sábado	Martes y Viernes 4:00PM a 6:00PM
LOS CALAMARES - CANCHA MÚLTIPLE CUARTA ETAPA	Lunes-Miércoles-Viernes	5:00AM a 6:00AM

 	INSTITUTO DISTRITAL DE DEPORTE Y RECREACION			
	Proceso:	Gestión Recreativa	Código:	MIGRDFDRIT - 03
	Documento:	Instructivo Hábitos y Estilos de Vida Saludables	Versión:	2.0
	Fecha de aprobación:	17/12/2024	Página	Página 5 de 7

LOS CALAMARES - CANCHA NUEVA GENERACIÓN	Lunes-Miércoles-Viernes	6:00AM a 7:00AM
LA CASTELLANA - CANCHA MÚLTIPLE	Lunes a Viernes	7:00PM a 8:00PM
LOS CALAMARES - PARQUE LA PAZ	Martes-Jueves-Sábado	Martes y Jueves 4:00PM a 6:00PM
SAN PEDRO MÁRTIR - CANCHA MÚLTIPLE	Martes-Jueves-Sábado	6:15AM a 7:15AM
VILLA RUBIA - CANCHA MÚLTIPLE	Martes-Jueves-Sábado	5:00AM a 6:00AM
MEDELLÍN - CANCHA MÚLTIPLE	Lunes-Miércoles-Viernes	5:00AM a 6:00AM
CIUDADELA 2.000 - PARQUEADERO I.E. CIUDADELA 2.000	Martes y Jueves	7:15PM a 8:15PM
NELSON MANDELA SECTOR LOS TRUPILLOS	Lunes a Viernes	Lunes, Miércoles y Viernes 7:00PM a 8:00PM
CRESPO PARQUE LINEAL	Martes a Sábado	5:00AM a 6:00AM
CRESPO PARQUE DEL CANGREJO AZUL	Lunes a Viernes	7:00PM a 8:00PM
CIUDAD JARDÍN - CANCHA MÚLTIPLE	Lunes a Viernes	6:00AM a 7:00AM
VILLAS DE LA CANDELARIA	Lunes-Miércoles-Viernes	7:30PM a 8:30PM
TERRAZAS DE CALICANTO - ZONA DE DEPORTES	Martes-Jueves-Sábado	Martes y Jueves 7:30PM a 8:30PM
CIUDAD BICENTENARIO - I.E. LA SALLE	Martes-Jueves-Viernes	3:00PM a 5:00PM
OLAYA HERRERA SECTOR CENTRAL PARQUE LINEAL	Martes-Jueves-Sábado	5:00AM a 6:00AM-6:00AM a 7:00AM
HUELLAS DE ALBERTO URIBE - PARQUE DE LA FELICIDAD	Lunes a Viernes	6:00PM a 7:00PM-7:00PM a 8:00PM
LAS PALMERAS - CAMPO DE SÓFTBOL	Lunes-Miércoles-Viernes	5:00AM a 6:30AM
BAYUNCA - PLAZA DE LA IGLESIA	Lunes-Miércoles-Viernes	5:00AM a 6:00AM-6:00AM a 7:00AM
PONTEZUELA - CENTRO DE VIDA	Martes y Viernes	9:00AM a 10:00AM
BAYUNCA - CANCHA MÚLTIPLE	Martes y Jueves	7:00PM a 8:00PM-8:00PM a 9:00 PM
PONTEZUELA - PLAZA PRINCIPAL	Lunes-Miércoles-Viernes	7:00PM a 8:00PM-8:00PM a 9:00PM
EL SOCORRO PLAN 50 PARQUE DE LA CAMPANA - PARQUE BIOSALUDABLE	Lunes a Viernes	7:00AM a 8:00AM
LA PLAZUELA PARQUE BIOSALUDABLE	Lunes-Miércoles-Viernes	5:30AM a 6:30AM
CÁRCEL DISTRITAL DE MUJERES	Miércoles	9:00AM a 10:30AM
FUNDACIÓN TALID	Lunes	10:00AM a 11:00AM
LA MARÍA - CANCHA SINTÉTICA	Lunes a Viernes	5:00AM a 6:00AM-6:00AM a 7:00AM
DANIEL LEMAITRE - CANCHA MÚLTIPLE	Lunes-Martes-Jueves	7:00PM a 8:00PM-8:00PM a 9:00PM
LOS ALPES - CANCHA MÚLTIPLE - IGLESIA	Lunes a Viernes	5:00AM a 6:00AM-6:00AM a 7:00AM
POLICARPA - CANCHA SINTÉTICA CONTIGUA AL CAMPO DE SÓFTBOL	Lunes-Miércoles-Viernes	7:15PM a 8:15PM
POLICARPA - CASA COMUNITARIA	Lunes-Miércoles-Viernes	4:30PM A 6:30PM
EPCC CÁRCEL SAN SEBASTIÁN DE TERNERA	Lunes y Martes	9:00AM a 11:00AM
CÁRCEL DISTRITAL DE MUJERES	Viernes	7:30AM a 9:00AM

 	INSTITUTO DISTRITAL DE DEPORTE Y RECREACION			
	Proceso:	Gestión Recreativa	Código:	MIGRDFDRIT - 03
	Documento:	Instructivo Hábitos y Estilos de Vida Saludables	Versión:	2.0
	Fecha de aprobación:	17/12/2024	Página	Página 6 de 7

FUNDACIÓN TALID	Miércoles	10:00AM a 11:00AM
EL RECREO - CANCHA SINTÉTICA	Lunes-Miércoles-Viernes	5:00AM a 6:00AM
PIEDRA DE BOLÍVAR - CANCHA DE ARENA	Martes-Jueves-Sábado	5:00AM a 5:50AM
MONSERRATE - CANCHA MÚLTIPLE	Martes-Jueves-Sábado	6:10AM a 7:10AM
MARIA CANO - CANCHA MÚLTIPLE	Lunes a Viernes	6:00PM a 7:00PM
LA CONCEPCIÓN - CANCHA MÚLTIPLE	Lunes-Miércoles-Viernes	7:00PM a 8:00PM
SANTA RITA - CANCHA MULTIPLE	Lunes a Viernes	Lunes-Miércoles y Viernes 5:00AM a 5:50AM
SAN FRANCISCO - PARQUE	Lunes a Viernes	Martes y Jueves 5:00AM a 5:50AM
CONJUNTO RESIDENCIAL PORTAL DEL VIRREY	Martes y Jueves	8:00PM a 9:00PM
CANAPOTE - CANCHA DE ARENA	Lunes a Viernes	7:00PM a 8:00PM
CIUDADELA 2.000 - CAMPO DE SÓFTBOL	Lunes a Viernes	5:00AM a 6:00AM-6:00AM a 7:00AM
NELSON MANDELA SECTOR LA PRIMAVERA - CANCHA MÚLTIPLE	Lunes y Miércoles	7:00PM a 8:00PM
JAIME PARDO LEAL - CALLE	Martes-Jueves-Viernes	7:00PM a 8:00PM
OLAYA HERRERA SECTOR PLAYAS BLANCAS	Lunes a Viernes	5:30AM a 6:30AM
NUEVO BOSQUE - CANCHA MULTIPLE SEXTA ETAPA	Lunes-Miércoles-Viernes	7:00PM a 8:00PM
NUEVA GRANADA - CALLE CONTIGUA	Lunes-Miércoles-Viernes	6:00PM a 7:00PM
EL MIRADOR DE ZARAGOCILLA - MEDIA TORTA	Martes-Miércoles-Jueves	Martes y Jueves 7:00PM a 8:00PM
ALTO BOSQUE - PARQUE ELISA DEL CASTILLO	Martes y Jueves	8:15PM a 9:15PM
OLAYA HERRERA SECTOR RAFAEL NÚNEZ - CANCHA MÚLTIPLE	Lunes-Miércoles-Viernes	5:30AM a 6:30AM
LA FLORIDA SECTOR CÉSAR FLÓREZ - CANCHA SINTÉTICA	Martes-Jueves-Sábado	5:00AM a 6:00AM
LUIS CARLOS GALÁN - CANCHA MÚLTIPLE	Lunes-Miércoles-Viernes	7:00PM a 8:00PM
URBANIZACIÓN EL GOLF - PARQUEADERO INTERNO	Martes-Miércoles-Jueves	Martes y Jueves 7:00PM a 8:00PM
EL CAMPESTRE DIAGONAL A MEGATIENDA	Martes-Miércoles-Viernes	Martes y Viernes 8:10PM a 9:10PM

6. Resultado Obtenido: Inscripción a la oferta Hábitos y Estilos de Vida Saludables



7. Tiempo Estimado: 20 minutos

8. Soporte legal: Plan de Desarrollo Distrital 2020-2023, Ley 1355 de 2009, Resolución 1723 del 2018

Nota: Si después de leer este instructivo tiene dudas sobre los documentos para el acceso al Programa Hábitos y Estilos de Vida Saludables, por favor comuníquese con (+57) 605 6651824 Ext. Recreación 108 u Oficina de Recreación Ext. 122

9. CONTROL DE DOCUMENTO

CONTROL DE DOCUMENTOS

 	INSTITUTO DISTRITAL DE DEPORTE Y RECREACION			
	Proceso:	Gestión Recreativa	Código:	MIGRDFDRIT - 03
	Documento:	Instructivo Hábitos y Estilos de Vida Saludables	Versión:	2.0
	Fecha de aprobación:	17/12/2024	Página	Página 7 de 7

Elaborado por: Alberto Enrique Osorio Leal	Cargo: P.E. de Recreación	Fecha:	Firma:
Revisado técnicamente en OAP: Luz Alcira Ortega Martínez.	Cargo: Asesora de Planeación	Fecha:	Firma:
Aprobado Mediante:	Acta:	Acto Administrativo:	Fecha:

10. CONTROL DE CAMBIOS

CONTROL DE CAMBIOS			
Versión	Fecha y acto administrativo de aprobación	Descripción del cambio	Nombre del solicitante
1	02/10/2023	Emisión del documento	Viviana Londoño Moreno Representante Legal IDER
2	17 / 12 / 2024	Se actualiza el logo, se quita el eslogan "Salvemos Juntos a Cartagena" y solo se deja el logo del IDER junto con el de la alcaldía distrital en la esquina superior	Campo Elías Teheran Humanéz Director General IDER