

**12 DE
MARZO
2020**

DIA MUNDIAL DEL RIÑÓN

SALUD RENAL PARA TODOS Y EN TODAS PARTES

BUCARAMANGA

**CLUB CAMPESTRE DE
BUCARAMANGA**

PROGRAMA DE ACTIVIDADES

Marzo 12 de 2020

Los deportistas en general son personas que no padecen de ninguna enfermedad, sin embargo la hidratación y el consumo de proteínas son dos temas importantes a abordar en este grupo de población con el fin de cuidar la salud renal.

**PROGRAMA CLUB CAMPESTRE DE BUCARAMANGA
7:00 AM-7:00 PM**

1. 7-9 AM Clases de Tenis pro DIA MUNDIAL DEL RIÑÓN. Club Campestre de Bucaramanga.
2. 7-9 AM Clases de Spinning pro DIA MUNDIAL DEL RIÑÓN. Club Campestre de Bucaramanga.
3. 7-9 AM Evaluación de función renal entrenadores GIMNASIO CLUB CAMPESTRE DE BUCARAMANGA . Laboratorio Higuera Escalante
4. 10-11:00 AM Clase de entrenamiento funcional. EJERCITATE POR TUS RIÑONES. Entrenador Samuel Hormiga
5. 7- 8 AM Clase de Pilates. CUIDA TUS RIÑONES. Entrenador Edgar Gomez

CONFERENCIAS

6. Importancia de la hidratación. RIÑÓN Y DEPORTE. Charla Astrid Hernández Sierra 7:00 AM y 7:00 PM
7. Dietas altas en Proteínas y Riñon. 7: 30 am y 7:30 pm Astrid Hernández Sierra

**Atentamente,
DIA MUNDIAL DEL RIÑÓN**

