



La equidad
es de todos

Prosperidad
Social

PROGRAMA DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO 2022



¿SABÍAS QUE...?



UNA PERSONA SEDENTARIA...

- Experimenta sensación de **cansancio, estrés, mal humor, y monotonía** que afecta el estado anímico...
- Acumula grasa y la propensión a la **obesidad** es mayor...
- Es vulnerable a la aparición de enfermedades como **hipertensión arterial, diabetes, problemas respiratorios y cardíacos**, etc...
- Pierde masa muscular, le aparecen **problemas** de espalda, dolores de cuello, tiene mayor propensión a desgarros musculares y problemas digestivos...
- **Pierde fuerza** en sus huesos y estos se debilitan, lo que abre el camino a enfermedades óseas como la osteoporosis...

UNA PERSONA QUE SE EJERCITA...

- Experimenta sensación de **bienestar**, disminuye su nivel de estrés, permanece **más activa y alerta** y mejora su estado anímico...
- **Fortalece sus huesos y articulaciones** manteniéndolos resistentes, evitando así la pérdida de calcio, la debilidad y la aparición de osteoporosis...
- **Mejora su capacidad respiratoria** en general y oxigena adecuadamente sus pulmones...
- **Disminuye el riesgo cardiovascular** ya que con el ejercicio evita la acumulación de grasa en las arterias...
- Tiene una **mejor salud física y mental**, por tanto su calidad de vida supera con creces a la de una Persona Sedentaria...



¿COMO INICIAR UN PROGRAMA DE ACTIVIDAD FISICA?



Por **ACTIVIDAD FÍSICA** se entiende una actividad metódica, es decir, realizada regularmente, que implique que todos los órganos del cuerpo se pongan en movimiento, se fortalezcan músculos, huesos y se revitalice el sistema circulatorio y pulmonar.

Puedes iniciar con actividades físicas tan simples como caminar o usar la bicicleta. En ellas, la compañía de otra persona (Un amigo, familiar, compañero de trabajo, cónyuge, etc) puede ser una magnífica ayuda para mantener el propósito y alcanzar el objetivo. Así mismo, incorpora **Hábitos de Vida Saludables**, mejorará tu salud física y mental.

Consulta a tu médico
periódicamente

Realiza como mínimo 30
minutos diarios de actividad
física

Evita el Sedentarismo

Duerme Bien

Consume frutas,
verduras y alimentación
saludable

Evita el cigarrillo, el
consumo de alcohol y de
sustancias alucinógenas

Bebe Agua

Conéctate con la
naturaleza y con tus
redes sociales de
apoyo

Participa en las actividades del Programa:
Más Deporte, Más Salud (Al Trabajo en Bici,
Jueves de Monserrate, Torneos, Caminatas,
Clases Grupales, etc)

Maneja el Estrés



La equidad
es de todos

Prosperidad
Social

PROGRAMA DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO 2022



En el 2022, queremos que uno de tus propósitos sea realizar Actividad Física.

Prosperidad Social te ayuda a que tu propósito se convierta en una realidad desde ya...



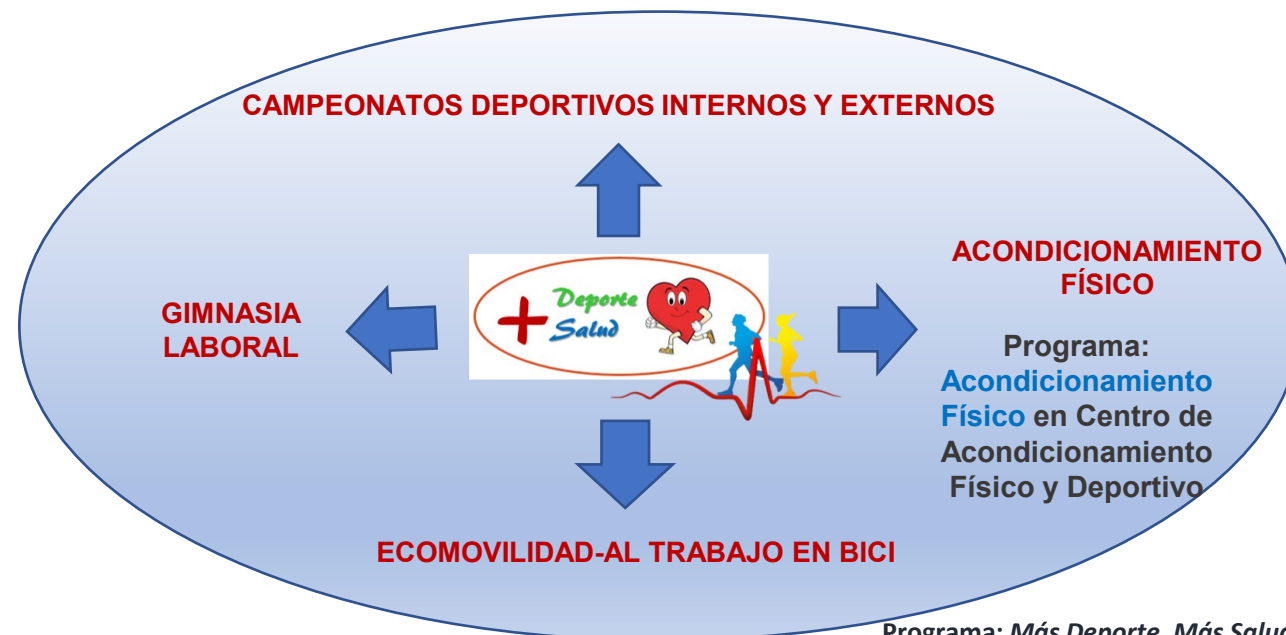
PROGRAMA: **“MÁS DEPORTE, MÁS SALUD”**

OBJETIVO:

Promover a través de la actividad física y el deporte, la salud integral, la sana competencia y la integración fortaleciendo el trabajo en equipo, la cooperación y una cultura deportiva al interior de la entidad, con el fin de mejorar la calidad de vida de los servidores públicos.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- ✓ Promover hábitos de vida saludable en los servidores de Prosperidad Social.
- ✓ Generar espacios de integración, sana convivencia y el mejoramiento de las relaciones interpersonales.
- ✓ Incentivar la práctica de actividad física controlada a través de un acompañamiento y seguimiento periódico.
- ✓ Disminuir el riesgo de lesiones asociadas con la práctica deportiva y con la inactividad física.



La equidad
es de todos

Prosperidad
Social

PROGRAMA: **ACONDICIONAMIENTO FÍSICO EN EL 2022**



“Prestar los servicios de acondicionamiento físico y deportivo, de forma presencial y/o virtual, al personal de planta vinculado a PROSPERIDAD SOCIAL, en el marco del Plan de Bienestar e Incentivos 2022”

→ Aceptación de Oferta
No. 304 de 2022

¿CON QUE EMPRESA LLEVAREMOS A CABO ESTE PROGRAMA?

**BODY
TECH®**

Es una cadena líder en la prestación de Servicios Médicos Deportivos, cuyo principal objetivo es promover y mejorar la calidad de vida de los afiliados a través de la práctica del ejercicio y de una vida saludable.

Actualmente cuenta con sedes en diferentes zonas geográficas en Bogotá y fuera de Bogotá, lo cual permite prestar un servicio integral ajustado a las necesidades de los usuarios.



La equidad
es de todos

Prosperidad
Social



**BODY
TECH®**

- ✓ Está avalado como prestador de salud y reglamentado como Centro de Acondicionamiento y Preparación Físico (CAPF), que cuenta con personal especializado en Medicina Física del Deporte, Fisioterapia, Nutrición y Dietética, entre otros, que atienden de manera personalizada en las diferentes sedes.
- ✓ Cuenta con amplios horarios de atención en las instalaciones a partir de las 5:00 am.
- ✓ Los horarios varían de acuerdo con la sede elegida.
- ✓ Cuenta con sofisticada tecnología en equipos de trabajo cardiovascular, peso libre y clases grupales como: Rumba, Body Combat, Pilates de Piso, Yoga, Tono, entre otras. Los salones en los que se realizan dichas actividades son acústicos y cuentan con un sistema de amortiguación de impacto.





✓ En sus sedes cuenta con áreas de:

INDOOR CYCLING: Cuenta con bicicletas especializadas que permiten ajustarse a las medidas de cada persona. En esta clase se simulan terrenos planos, montañas y se clasifican de acuerdo con su intensidad).

ACONDICIONAMIENTO CARDIOVASCULAR: Este tipo de ejercicio requiere poner en movimiento casi todos los músculos del cuerpo durante un período sostenido de tiempo, elevando así el ritmo cardíaco. La mayoría de sedes cuentan con equipos marca CARDIO LIFE FITNESS o similares (Trotadoras, elípticas, bicicletas y escaladoras).

ZONA DE ESTIRAMIENTOS: Prepara el cuerpo para la actividad física evitando lesiones.

ZONA DE MUSCULACIÓN: El entrenamiento en esta zona te permitirá aumentar el volumen muscular, tonificar y aumentar la fuerza. Cuenta con equipos que permiten trabajar cada grupo muscular independientemente y a través de diferentes modalidades: Peso Libre con mancuernas, discos y pesas libres, y Peso Seleccionado con máquinas HAMPTON y multifuerzas.

ZONAS HÚMEDAS: Estas áreas de relajación y descanso benefician y complementan el programa de ejercicios, generando un trabajo corporal integral. Según la sede elegida se cuenta con turco, sauna y jacuzzi. **NOTA:** Debido a la Pandemia por el COVID 19 y a los Protocolos de Bioseguridad respectivos, en algunas sedes estas áreas se encuentran restringidas, y se abrirán paulatinamente con las medidas de seguridad para los usuarios. En las sedes que ya están habilitadas, se debe hacer reserva previa a través de la APP Bodytech, en la pestaña de **Clases Grupo**.

**BODY
TECH®**



La equidad
es de todos

Prosperidad
Social

SEDES EN BOGOTÁ, UBICACIÓN Y COSTO

CATEGORÍA	SEDE	DIRECCION	COSTO TOTAL MENSUAL
PLATINO	CABRERA	Calle 85 No. 7-13	\$ 79. 451
	CHICO	Avenida 19 No. 102 - 31 Piso 3	
	CARRERA 11	Calle 96 No. 10-38	
	CALLE 90	Calle 90 No. 16-30	
ONE	FONTANAR	Kilómetro 2.5 Vía Chia-Cajica. Primer Piso Costado Sur.	\$ 79. 452
	HACIENDA	Calle 116 con Avenida Séptima. CC Hacienda Santa Barbara. Sotano 1.	
	COLINA	Calle 138 N° 58 - 74	
	PASADENA	Carrera 53 N°101 A - 37 - Centro Comercial Los Tres Elefantes - Pasadena	
	CHAPINERO	Carrera 7 No. 63 - 25 - Chapinero	
	CEDRITOS	Calle 147 No. 7 - 52	
	TORRE CENTRAL	Calle 26 No. 68 C - 61 - Centro Empresarial y de Negocios Torre Central - Local 116	
	SANTA ANA	Avenida 9 No. 110-20 Centro Comercial Santa Ana	
PREMIUM	BULEVAR	CC Bulevar Carrera 58 No. 131 B-59	\$ 79. 452
	GRAN ESTACION	CC Gran Estación Piso 3	
	CHIA	CC Plaza Mayor-Local 121, Av. Pradilla No. 5 -31 Este	
	AUTOPISTA 135	Calle 134 A No. 23 - 72 - Barrio Alcalá	
	COUNTRY 138	Calle 138 No. 10 A - 42	
	FLORESTA	Avenida Carrera 68 No. 90 - 88 - Centro Comercial Floresta - Nivel 0 - Floresta	
	AUTOPISTA 170	Carrera 23 No. 166 - 59 - Barrio Toberín	
	GALERÍAS	Carrera 24 No. 53-73 Piso 6	
	TITAN PLAZA	Centro Comercial Titan Plaza - Avenida Carrera 72 No. 80 - 94 Local 427 - Pontevedra	
	CENTRO MAYOR	Centro Comercial Centro Mayor - Piso 3	
	SULTANA	Calle 12 Sur No. 31 - 33. Barrio Santa Isabel	
	HAYUELOS	Calle 20 No. 82 - 52 - Centro Comercial Hayuelos - Local 4 - 59 - Hayuelos	
CLASSIC	PABLO VI	Carrera 52 Bis No. 56B - 29 - Pablo VI - Etapa 1.	\$85.160
	NORMANDÍA	Avenida Boyacá No. 49 – 29 Piso 2 - Normandia.	
	PLAZA CENTRAL	Carrera 65 No. 11 – 50 (Av. Las Américas y Calle 13). Piso 3. Local 3-28.	
	ENSUEÑO	Carrera 51 No. 59 C Sur - 93A	
	PASEO DEL RÍO	Calle 57 D Sur No. 78 H - 14	
	PORTAL 80	CC Portal de la 80, Trv 100 A No. 80 A - 20, Local 3001.	
	DIVER PLAZA	Transversal 96 No. 70 A - 85 Terraza - Cuarto Piso.	
	KENNEDY	Transversal 78 J No. 41F - 05.	
	PLAZA BOSA	Calle 65 Sur 78 H -51. Local 314.	
SUPER	SUBA	Avenida Carrera 104 No. 148 - 07 - Centro Comercial Plaza Imperial Local 269.	\$ 85.160
	TERREROS	Carrera 1 No. 38-53 Local 4-16. VENTURA - Tercer Piso.	
	ANTARES	Antares Autopista Sur. Carrera 4 No. 26- 55 Sur. Soacha.	



BODY TECH®



SEDES FUERA DE BOGOTÁ, UBICACIÓN Y COSTO

BODY TECH®



La equidad es de todos

Prosperidad Social

CATEGORÍA	CIUDAD	SEDE	DIRECCION	COSTO TOTAL MENSUAL
ONE	CARTAGENA	BOCAGRANDE	Bocagrande Av. El Malecón CC. Plaza Bocagrande. Piso 5.	\$ 79.035
PREMIUM		CARIBE PLAZA	Calle 29 D No. 22-62 Local 225 Cartagena - Colombia. Barrio Pie de la Popa.	
CLASSIC		PLAZUELA	C.C. La Plazuela. Calle 71 No. 29 -236. Locales 1-5.	
SUPER		EJECUTIVOS	Super Centro Los Ejecutivos. 2 Piso. Calle 31 No. 57 106.	
ONE	BARRANQUILLA	PARQUE WASHINGTON	Centro Comercial Royal Washington Carrera 53 No. 79 -279	\$ 79.035
ONE		VIVA BARRANQUILLA	Carrera 51 B No. 87 - 50 - Centro Comercial Viva.	
PREMIUM		MIRAMAR	Carrera 43 No. 99-50 CC. Miramar. Piso 3. Local 301 302.	
CLASSIC		RECREO	Carrera 43 No. 60-25. Barranquilla - Colombia.	
SUPER		SOLEDAD	Carrera 32 No. 30 15. Piso 3. CC. Gran Plaza del Sol.	
SUPER		MURILLO	Calle 45 (Murillo) No. 21-18. Piso 2 ,3 ,4. Barranquilla.	
SUPER	MONTERIA	NUESTRO MONTERIA	Transversal 29 No. 29-69 Centro Comercial Nuestro Monteria.	\$ 79.035
SUPER	VALLEDUPAR	MAYALES	Centro Comercial Mayales. Calle 31 No. 6-133.	\$ 79.035
PREMIUM	BUCARAMANGA	CARACOLI	Carrera 27 No. 29 - 145. Local 503. Parque Caracoli.	\$ 79.035
PREMIUM		CACIQUE	Transversal 93 No. 34 99. Centro Comercial Cacique. Local 420.	
PREMIUM		MEGAMALL	Carrera 33 A No. 30 A 19. Local 301.	
ONE	MEDELLIN	SANTA MARIA DE LOS ANGELES	Carrera 46 No. 16 Sur - 67	\$ 79.035
ONE		VIZCAYA	Calle 10 No. 32 -115. Int. 127.	
ONE		RIO SUR	Carrera 43 A No. 6 Sur - 26 CC. Río Sur. Piso 6.	
ONE		LLANOGRANDE	Centro Comercial Jardines de Llanogrande.	
ONE		MALL DEL ESTE	Carrera 25 No. 3-45. Sótano 3.	
ONE		SAN LUCAS	Calle 20 Sur No. 27-115. Sótano 4.	
PREMIUM		VILLAGRANDE	Transv. 27 A Sur 42B 60	
PREMIUM		LAURELES	Calle 66 B No. 32 D - 36	
PREMIUM		AMERICAS	Diagonal 75 B 2A-120. L. 227	
PREMIUM		CITY PLAZA	Calle 36 D Sur No. 27 A-105. Local 340.	
CLASSIC		PREMIUM PLAZA	Carrera 42 A No. 30 - 25. LC. 3189.	
CLASSIC		ROBLEDO	Carrera 80 No. 64 – 61. Interior Éxito Robledo.	
CLASSIC		SAN JUAN	Carrera 84 No. 44-54. Interior 201.	
CLASSIC		CAMINO REAL	Avenida Oriental Carrera 46 No. 52 - 95. Local 401.	
CLASSIC		AVENIDA COLOMBIA	Calle 50 No. 66 -50	
CLASSIC		NIQUIA	CC Tierragro. Diag. 50 A No. 38- 20. Bello.	
CLASSIC		BELEN	Calle 32 No. 75-50	
ONE	RIONEGRO	LLANOGRANDE	Centro Comercial Jardines de Llanogrande	\$ 79.035
ONE	CALI	OESTE	Calle 7 Oeste No. 1A - 59. Barrio Santa Teresita.	\$ 79.035
ONE		JARDIN PLAZA	Carrera 98 No. 16-200. Local 202. CC Jardín Plaza.	
PREMIUM		CHIPICHAPE	Calle 38 No. 6 N - 35. Local 8-246. Centro Comercial Chipichape.	
CLASSIC		CANEY	Calle 48 No. 85 -54	
CLASSIC	TULUA	LIMONAR	Calle 5 No. 69-09. Centro Comercial Premier Limonar. Local 401.	\$ 79.035
CLASSIC		TULUA	Carrera 40 No. 37-51. Centro Comercial Tulua. LA 14. Local Mezanine H.	
CLASSIC	PALMIRA	PALMIRA	Calle 31 No. 44 -239. Llanogrande Plaza.	\$ 79.035
PREMIUM	ARMENIA	ARMENIA	Carrera 6 No. 3 - 180. Centro Comercial Calima. Local 223.	\$ 79.035
PREMIUM	PEREIRA	PEREIRA	Avenida Circunvalar Carrera 13 N° 12 B-25. Edificio Uniplex. Piso 5 y 6.	\$ 79.035
CLASSIC		DOS QUEBRADAS	Carrera 16 No. 43. CC El Progreso. Local 208.	
PREMIUM	MANIZALES	SANCANCIO	C.C. Sancancio. Carrera 27 A No. 66 - 30.	\$ 79.035
PREMIUM	CUCUTA	CAOBOS	Calle 11 No. 2E -10. Barrio Caobos. Centro Comercial Quinta Velez (3) Piso. Local 301.	\$ 79.035
PREMIUM	IBAGUE	IBAGUE	Calle 60 con Avenida Ambala. Centro Comercial La Estación. Local 302.	\$ 79.035
PREMIUM	VILLAVICENCIO	LLANOCENTRO	Carrera 39 C N°29 C-15. Barrio Balata. CC Llanocentro. Local 3001.	\$ 79.035
CLASSIC		VIVA VILLAVICENCIO	Calle 7 No. 45-185. Centro Comercial Viva Villavicencio. Barrio La Esperanza.	
PREMIUM	NEIVA	NEIVA	Carrera 8 A No. 38-42. C.C San Pedro. Plaza Local 291.	\$ 79.035
PREMIUM	PASTO	PASTO	Calle 22 B No. 2 - 63/67. Éxito Panamericana.	\$ 79.035
CLASSIC	TUNJA	TUNJA		\$ 79.035



¿ QUE DEBO SABER ACERCA DEL PROGRAMA Y QUE REQUISITOS SE REQUIEREN ?



BODY TECH®

SOBRE LOS CUPOS...

1. Para el Programa de Acondicionamiento Físico se cuenta con un número de cupos limitado por mes, los cuales se asignarán de acuerdo con el presupuesto para la vigencia 2022 (Aceptación de Oferta No. 304 de 2022), a los **servidores de planta** de la entidad del nivel nacional y regional (dónde hay sedes físicas de BODYTECH).
2. Dado que se tiene un cupo limite por mes, se establecerá una lista de espera en caso que el número de personas inscritas supere el limite establecido.
3. Los criterios de asignación de cupos, en caso que el número de personas inscritas supere el limite establecido, son:
 - a. Representatividad de todas las dependencias y niveles jerárquicos.
 - b. Prioridad a las personas que de acuerdo con Seguridad y Salud en el Trabajo requieran de participar en actividades de acondicionamiento físico, por razones de riesgo cardiovascular o algún tipo de situación médica que así lo amerite, verificada previamente con los soportes respectivos.
 - c. Orden de Inscripción.
 - d. Se tendrá en cuenta el nivel de asistencia a las actividades organizadas en materia de Bienestar y de Seguridad y Salud en el Trabajo.
 - e. Contar con Capacidad de Endeudamiento, previo análisis de la Subdirección de Talento Humano.



SOBRE LA INSCRIPCIÓN...



1. La Subdirección de Talento Humano realizará los últimos días de cada mes una **Convocatoria de Inscripciones**, a través de Correo Electrónico, de tal forma, que **cada mes** los servidores interesados deben realizar la inscripción respectiva al programa, ya que el programa tiene un formato mensual.
2. Las personas interesadas en participar deben:
 - ✓ Leer el presente Reglamento de Participación y las condiciones establecidas.
 - ✓ Diligenciar:
 - a. Formulario de Inscripción, que es un formulario de forms que se adjunta con la convocatoria a través de un hipervínculo (**FORMULARIO OBLIGATORIO**).
 - b. En el momento que se diligencia el Formulario de Inscripción, se debe tener a la mano ya diligenciados y firmados, los siguientes formatos: **Formato de Autorización de Descuento por Nómina**, de acuerdo con las especificaciones dadas, y **Formato de Consentimiento Informado V.3.** , estos se deben subir de manera **obligatoria**, en el Formulario de Inscripción, en la pregunta que corresponda.
3. Una vez recibida la inscripción en las fechas establecidas, se revisará al interior de la Subdirección de Talento Humano la capacidad de endeudamiento de cada servidor inscrito, con el fin de continuar con la formalización de la inscripción ante el BODYTECH. En caso que el servidor no cuente con capacidad de endeudamiento se le informará vía correo electrónico y no podrá participar durante ese mes en el programa.



SOBRE LA INSCRIPCIÓN...

Así mismo, se revisará que el servidor no se vaya a encontrar en vacaciones, licencia o cualquier otra situación en la que no este activo en el servicio. Por tanto, **debe abstenerse de realizar la inscripción**, si durante el mes en que se disfrutará del servicio, se encuentra en cualquiera de estas situaciones administrativas, pues la ARL no lo cubrirá. Igualmente, si ya estas inscrito a BODYTECH a través de otro medio externo, debes informar al enlace del GIT Bienestar antes de inscribirte, ya que **no se puede tener doble afiliación**, por tanto, no podrías inscribirte a través de Prosperidad Social.

A los servidores inscritos, el Grupo de Trabajo Gestión del Bienestar del Talento Humano les confirmará su inscripción vía correo electrónico.

4. Si al servidor se le ha confirmado oficialmente su inscripción, y por alguna razón que sea plenamente justificada ante la Subdirección de Talento Humano, no puede tomar el servicio, debe informar al correo de contacto del programa de **manera oportuna**, con el fin que el cupo sea otorgado a otra persona. Esto es, por lo menos tres (03) días antes de la fecha en que el BODYTECH cargue en el sistema la afiliación. **Después de cargada la información en el sistema de BODYTECH, NO se puede efectuar cancelación del servicio, por lo que se aplicarán los respectivos descuentos.**
5. Antes de empezar a disfrutar del servicio, la Subdirección de Talento Humano, remitirá vía correo electrónico a los servidores inscritos las indicaciones y recomendaciones necesarias.

1. Los servidores oficialmente inscritos deben asistir durante el mes **a mínimo DIEZ (10) sesiones de entrenamiento**, las cuáles deben completarse **antes del día 25** de cada mes. Dicha asistencia será reportada directamente por BODYTECH a la Subdirección de Talento Humano. La razón principal es TU salud: La actividad física debe realizarse de manera regular y no una sola vez a la semana.

La relación de asistencia que BODYTECH proporcionará al Grupo de Trabajo Gestión del Bienestar, se determinará con el registro de la huella dactilar que cada usuario realiza al ingresar a la sede respectiva. Así mismo, la asistencia se cuenta por día de entrenamiento, por lo que no se tendrán en cuenta las asistencias que reflejen dos o más ingresos en un día.

NOTA: Las **diez (10)** asistencias aprobadas para seguir participando en el programa de acondicionamiento físico, serán las que BODYTECH nos reporte, cada entrada debe ser de **mínimo 45 minutos** y deben completarse **antes del 25** de cada mes. En caso de presentarse alguna inconsistencia entre la asistencia presentada por BODYTECH y la asistencia informada por el servidor, se analizará cada caso directamente con el asesor de BODYTECH, quién verificara y certificará la información respectiva, y sobre esa información se establecerán las acciones correspondientes.

Quién NO cuente con el mínimo de asistencia solicitado, **perderá automáticamente el cupo para el mes siguiente, así realice nuevamente su proceso de inscripción formal.**

2. Las únicas razones justificadas para la no asistencia al programa con la intensidad solicitada, son:

- ✓ Excusa médica con incapacidad debidamente soportada, en la que se verifique que efectivamente no se logró alcanzar con las diez (10) asistencias mensuales.
- ✓ Calamidad doméstica debidamente soportada.
- ✓ Razones de tipo laboral, como comisiones y/o contingencias propias del trabajo, para lo cuál debe presentar soporte firmado por el Jefe Inmediato ante la Subdirección de Talento Humano.

NOTA: Las personas que tengan previsto disfrutar de su período de vacaciones, solicitar una licencia ordinaria, o que se encuentren en incapacidad o alguna situación administrativa similar, en la que no estén activos en el servicio, **NO PODRÁN PARTICIPAR** en el programa durante el tiempo que está situación se presente.

Así mismo, las personas que se vayan a desvincular de la entidad durante el mes al que se hayan inscrito, NO deben inscribirse ya que NO podrán disfrutar del beneficio.

SOBRE EL SUBSIDIO...

1. La entidad otorgará un subsidio a los servidores de Prosperidad Social sobre el costo mensual del servicio, así:

Servidores que devenguen **menos de 4 SMLV** - Subsidio del **80%**

Servidores que devenguen **más de 4 SMLV y menos de 8 SMLV** - Subsidio del **70%**

Servidores que devenguen **más de 8 SMLV** – Subsidio del **60%**

El costo del subsidio se otorgará en virtud del costo mensual del servicio de la sede que el servidor elija, el cuál varía dependiendo de la categoría y zona geográfica a la que pertenece la sede.

Así como Prosperidad Social pagará un porcentaje entre el 80%, 70% o 60% de cada inscrito (dependiendo de la asignación salarial del servidor), **el servidor a su vez pagará el porcentaje restante del 20%, 30% o 40%, según corresponda**, descontado en un solo pago, a través de la nómina cuya transferencia se hará directamente al BODYTECH.

NOTA: Bodytech realiza un proceso interno de Facturación, en el cual a cada correo de cada servidor le remitirán una factura electrónica, correspondiente al valor que por nómina se le descontará al servidor. **Se debe hacer caso omiso** a ese correo de Facturación de Bodytech, dado que el descuento por nómina es un trámite interno.

TABLA DE COSTOS SEGÚN SEDE Y ESCALA SALARIAL

SEDES EN BOGOTÁ

A continuación
encontrarás la
tabla de costos por
sede: Ubica la sede
de tu preferencia y
tu rango salarial,
así conocerás el
subsidio que
Prosperidad Social
te aportará y el
valor que autorizas
a descontar por
nómina:

CATEGORÍA	SEDE	COSTO MENSUAL	RANGO SALARIAL	VALOR MENSUAL					
				SUBSIDIO PROSPERIDAD SOCIAL			APORTE SERVIDOR		
				80%	70%	60%	20%	30%	40%
PLATINO	CABRERA	\$79.451	MENOR A 4 SMLV	\$63.561			\$15.890		
	CHICO		MAS DE 4 SMLV Y MENOS DE 8 SMLV		\$55.616			\$23.835	
	CARRERA 11								
	CALLE 90		MAS DE 8 SMLV			\$47.671			\$31.780
ONE	FONTANAR	\$79.452	MENOR A 4 SMLV	\$63.562			\$15.890		
	HACIENDA		MAS DE 4 SMLV Y MENOS DE 8 SMLV		\$55.616			\$23.836	
	COLINA								
	PASADENA								
	CHAPINERO								
	CEDRITOS		MAS DE 8 SMLV			\$47.671			\$31.781
	TORRE CENTRAL								
	SANTA ANA								
PREMIUM	BULEVAR	\$79.452	MENOR A 4 SMLV	\$63.562			\$15.890		
	GRAN ESTACION		MAS DE 4 SMLV Y MENOS DE 8 SMLV		\$55.616			\$23.836	
	CHIA								
	AUTOPISTA 135								
	COUNTRY 138								
	FLORESTA		MAS DE 8 SMLV			\$47.671			\$31.781
	AUTOPISTA 170								
	GALERÍAS								
	TITAN PLAZA								
	CENTRO MAYOR								
	SULTANA								
	HAYUELOS								
	PABLO VI								
CLASSIC	NORMANDÍA	\$85.160	MENOR A 4 SMLV	\$68.128			\$17.032		
	PLAZA CENTRAL		MAS DE 4 SMLV Y MENOS DE 8 SMLV		\$59.612			\$25.548	
	ENSUEÑO								
	PASEO DEL RÍO								
	PORTAL 80								
	DIVER PLAZA		MAS DE 8 SMLV			\$51.096			\$34.064
	KENNEDY								
	PLAZA BOSA								
	SUBA								
SUPER	TERREROS	\$85.160	MENOR A 4 SMLV	\$68.128			\$17.032		
			MAS DE 4 SMLV Y MENOS DE 8 SMLV		\$59.612			\$25.548	
	ANTARES		MAS DE 8 SMLV			\$51.096			\$34.064



La equidad
es de todos

Prosperidad
Social

SEDES FUERA DE BOGOTÁ

A continuación encontrarás la tabla de costos por sede: Ubica la sede de tu preferencia y tu rango salarial, así conocerás el subsidio que Prosperidad Social te aportará y el valor que autorizas a descontar por nómina:

CATEGORÍA	CIUDAD	SEDE	COSTO MENSUAL	RANGO SALARIAL	VALOR MENSUAL					
					SUBSIDIO PROSPERIDAD SOCIAL			APORTE SERVIDOR		
					80%	70%	60%	20%	30%	40%
ONE	CARTAGENA	BOCAGRANDE	\$79.035	MENOR A 4 SMLV	\$63.228			\$15.807		
PREMIUM		CARIBE PLAZA								
CLASSIC		PLAZUELA								
SUPER		EJECUTIVOS								
ONE	BARRANQUILLA	PARQUE WASHINGTON								
ONE		VIVA BARRANQUILLA								
PREMIUM		MIRAMAR								
CLASSIC		RECRO								
SUPER		SOLEDAD								
SUPER		MURILLO								
SUPER	MONTERIA	NUESTRO MONTERIA								
SUPER	VALLEDUPAR	MAYALES								
PREMIUM	BUCARAMANGA	CARACOLI								
PREMIUM		CACIQUE								
PREMIUM		MEGAMALL								
ONE	MEDELLIN	SANTA MARIA DE LOS ANGELES		MAS DE 4 SMLV Y MENOS DE 8 SMLV		\$55.325			\$23.711	
ONE		VIZCAYA								
ONE		RIO SUR								
ONE		LLANOGRANDE								
ONE		MALL DEL ESTE								
ONE		SAN LUCAS								
PREMIUM		VILLAGRANDE								
PREMIUM		LAURELES								
PREMIUM		AMERICAS								
PREMIUM		CITY PLAZA								
CLASSIC		PREMIUM PLAZA								
CLASSIC		ROBLED								
CLASSIC		SAN JUAN								
CLASSIC		CAMINO REAL								
CLASSIC		AVENIDA COLOMBIA								
CLASSIC		NIQUIA								
CLASSIC		BELEN								
ONE	RIONEGRO	LLANOGRANDE								
ONE	CALI	OESTE		MAS DE 8 SMLV			\$47.421			\$31.614
ONE		JARDIN PLAZA								
PREMIUM		CHIPICHAPE								
CLASSIC		CANEY								
CLASSIC		LIMONAR								
CLASSIC	TULUA	TULUA								
CLASSIC	PALMIRA	PALMIRA								
PREMIUM	ARMENIA	ARMENIA								
PREMIUM	PEREIRA	PEREIRA								
CLASSIC		DOS QUEBRADAS								
PREMIUM	MANIZALES	SANCANCIO								
PREMIUM	CUCUTA	CAOBOS								
PREMIUM	IBAGUE	IBAGUE								
PREMIUM	VILLAVICENCIO	LLANOCENTRO								
CLASSIC		VIVA VILLAVICENCIO								
PREMIUM	NEIVA	NEIVA								
PREMIUM	PASTO	PASTO								
CLASSIC	TUNJA	TUNJA								



BODY TECH®



La equidad es de todos

Prosperidad Social

VALORACIÓN DE APTITUD FÍSICA



**BODY
TECH®**

- ✓ Es de **carácter obligatorio y responsabilidad del servidor** agendar en la sede respectiva desde la primera visita, la **Valoración de Aptitud Física**. No obstante, mientras se entrega el Plan Definitivo de Entrenamiento, BODYTECH entregará un Plan Provisional, con el cuál la persona puede iniciar su proceso de acondicionamiento físico. Cualquier inconveniente frente a este tema, debe ser informado de manera oportuna al responsable del programa del Git Bienestar.
- ✓ Sobre la **Valoración de Aptitud Física**, se determina el programa de entrenamiento a seguir, y se detectan anomalías o factores de riesgo, la realiza personal especializado y sobre sus resultados se diseña el Programa de Entrenamiento Individual de ejercicios a seguir, el cuál estará encaminado a cumplir los objetivos que te propongamos.
- ✓ Si se detecta alguna anomalía o factor de riesgo, el afiliado es remitido a valoración médica y se establecerá un programa de ejercicios que se ajuste a las condiciones médicas y físicas con las prescripciones médicas que sean necesarias. Frente a cualquier observación, novedad o restricción en las condiciones de salud debe informarse de manera oportuna a: **sandra.urrea@prosperidadsocial.gov.co**.



PARA TENER EN CUENTA...



1. Las personas oficialmente inscritas deberán realizar en su primera visita el registro de la huella dactilar y presentar la cédula en la sede elegida, con el fin que sus ingresos sean registrados por el sistema.
2. Es responsabilidad del servidor agendar en la sede respectiva desde la primera visita, la Valoración de Aptitud Física. No obstante, mientras se entrega el Plan Definitivo de Entrenamiento, BODYTECH entregará un Plan Provisional, con el cuál la persona puede iniciar su proceso de acondicionamiento físico.
3. Las personas oficialmente inscritas y que utilicen los servicios, deberán conocer y cumplir con lo establecido en el presente reglamento, así mismo acogerse al Reglamento de Servicios Interno de BODYTECH y a los Protocolos de Bioseguridad allí establecidos, el cual será remitido en el momento que se confirme la inscripción vía correo electrónico.
4. Toda la información relacionada con el programa se remitirá a través del **correo electrónico institucional**.
5. Solicitamos no inscribirse al programa, en caso de vacaciones, licencia, o cualquier otro tipo de situación administrativa en la que no se este activo en el servicio. Igualmente, no inscribirse si ya se tiene una afiliación activa con BODYTECH, ya que el sistema rechazará una nueva afiliación.



6. Estar atento mensualmente a la Convocatoria, que se difundirá a través de correo electrónico y que se publicará además en el Boletín de Talento Humano, que se remite los días lunes y miércoles.
 7. Leer el Reglamento del Programa y si es de tu interés (y no tienes ningún impedimento para participar), realizar el proceso de inscripción en las fechas establecidas, diligenciando: **Formulario de Inscripción** a través de un hipervínculo que trae la convocatoria, y colgando el **Formato de Autorización de Descuento por Nómina y el Formato de Consentimiento Informado**, en el formulario de inscripción.
 8. Asistir durante el mes a **mínimo diez (10) sesiones de entrenamiento**.
- NOTA:** Este Programa busca la mayor cobertura para todos nuestros servidores, Si te inscribes y NO asistes, le estas quitando el cupo a algún compañero que Si lo hubiera podido aprovechar.
9. La entidad te otorgará un subsidio sobre el costo mensual del servicio, dependiendo de tu asignación salarial. Si devengas **menos de 4 SMLV** el subsidio es del 80%, **si devengas más de 4 SMLV y menos de 8 SMLV** el subsidio es del 70% y si devengas **más de 8 SMLV** el subsidio es del 60%. Así mismo, el servidor pagará el porcentaje restante del **20%, 30% o 40%**, según corresponda, descontado en un solo pago, a través del descuento por nómina y la transferencia se hará directamente de la entidad al BODYTECH.

10. Los familiares de los servidores pueden participar, con las mismas tarifas que aplican para la Entidad, pero **sin subsidio, de acuerdo con el valor de la categoría de la sede elegida**, independientemente de la ciudad.

Los familiares deben tener primer grado de consanguinidad o afinidad: **Padre, Madre, Esposo (a), Hijos y Hermanos.**

Para inscribir a los familiares deben comunicarse directamente con la asesora del programa y enviarle desde el correo institucional: Foto del Carnet de la Entidad, Datos de la Persona que tomará el servicio: Nombre, Cédula y parentesco. Al correo electrónico institucional, la asesora les remitirá el link para realizar el pago respectivo.

Los datos de nuestra asesora de BODYTECH para Prosperidad Social son:

Angey Alvarado Moreno – Asesora BODYTECH

Celular-Whatsapp: 3132970835

Correo Electrónico: ejecutivocorporativo1@bodytechcorp.com>



Cualquier inquietud sobre el
Programa de Acondicionamiento Físico comunícate con:



Grupo de Trabajo Gestión del Bienestar del Talento Humano-SST

Teléfono:
601- 5142060

Extensión: 8946

Contacto: Sandra Patricia Urrea Camargo
Correo: sandra.urrea@prosperidadsocial.gov.co

¡Gracias!



ProsperidadCol



ProsperidadCol



Prosperidad.Social

www.prosperidadsocial.gov.co

Visita nuestros Canales de Stream del Programa: **Más Deporte, Más Salud. Y sigue cuidando tu Salud Física y Mental.**

Acondicionamiento Físico LINK: <https://web.microsoftstream.com/channel/764235af-9326-4210-badb-95aa13beaebc>

Hábitos de Vida Saludables LINK: <https://web.microsoftstream.com/channel/dcc29425-44d9-42ff-b4c4-e41cc4e91356>

Gimnasia Laboral LINK: <https://web.microsoftstream.com/channel/eca7d19f-fcb8-412e-8303-84a48089a406>

Al Trabajo en Bici LINK: <https://web.microsoftstream.com/channel/13cdeebd-4097-4194-bf68-6e65003a1e11>

Programa: **Más Deporte, Más Salud**
GIT Bienestar –SST -Subdirección de Talento Humano