

Meta de producto: E3P9MP60 - 47 municipios con programas de deporte social y comunitario, Recréate Tolima y Supérate intercolegiados operando.

9 de febrero ·

Incentivando la formación de nuevos talentos que fortalezcan la base y la reserva deportiva del Tolima, en articulación con la Liga de Ciclismo se realizó la Copa Departamental de Ciclo montaña donde participaron más de 200 pedalistas de diferentes categorías que abrieron el calendario de actividades para esta temporada.



10 de febrero ·

Promovemos la práctica de actividades deportivas y en articulación con nuestra Policía Metropolitana y la Alcaldía de Ibagué arrancamos el plan "Zonas Seguras" para garantizar la seguridad y el acompañamiento institucional a los practicantes del ciclismo.

Más de 300 bici usuarios participaron en la primera ruta segura desde la plaza Murillo Toro hasta el barrio el Salado de la comuna 7 de Ibagué.

"EL TOLIMA NOS UNE"

Calle 18 No. 7 – 30 B/Interlaken –TEL: 2621620 – FAX: 2620978

Ibagué Tolima www.indeportes.com



12 de febrero

Haciendo deporte e incentivando el uso de la bicicleta como medio de transporte cerramos la jornada laboral en el "Día de la Movilidad Sostenible", la familia deportiva del Tolima utilizó la Ciclo vía para desplazarse desde el centro hacía la zona norte de nuestra capital musical, con una participación de 20 deportistas.



9 de marzo ·

En el plan de masificación del billar en los municipios del departamento, la Liga del Tolima, realizó en el municipio del Líbano el Campeonato Departamental de Billar a tres bandas 2020 donde participaron 50 personas, y que dio como ganador a Henry Samuel Díaz, medallista de Oro en los pasados Juegos Nacionales, al vencer 30-24 al tolimense Nelson Caro.



15 de marzo

Incentivando a través del deporte la reactivación económica del sector de Gualanday, donde participaron 80 personas en un ciclopaseo.



Frente a la actual emergencia a nivel mundial frente al COVID 19 indeportes Tolima ha diseñado formas para mantener la promoción de la actividad física y el deporte aprovechando las diferentes herramientas tecnológicas por medio de actividades recreativas y musicalizadas dirigidas, charlas motivacionales en donde se ha contado con la participación de profesionales en diferentes campos.

"EL TOLIMA NOS UNE"

Calle 18 No. 7 – 30 B/Interlaken –TEL: 2621620 – FAX: 2620978

Ibagué Tolima www.indeportes.com

20 de marzo

La familia del deporte tolimese está cumpliendo los protocolos para contener el COVID-19, desde sus hogares mantienen labores de entrenamiento y ponen su granito de arena en esta contingencia.



"EL TOLIMA NOS UNE"

Calle 18 No. 7 – 30 B/Interlaken –TEL: 2621620 – FAX: 2620978

Ibagué Tolima www.indeportes.com



102

18 comentarios 44 veces compartido

INDEPORTES TOLIMA
24 de marzo

Recuerda nuestra cita hoy a las 6:15 pm
 Estamos orientado a los tolimeses en la implementación de estrategias que promuevan el cuidado de la salud física y mental durante el aislamiento obligatorio, un grupo de profesionales nos guiarán para afrontar a través del deporte la contención del COVID-19.
 #ElDeporteNosUne
 #LaActividadFísicaNosUne

INDEPORTES TOLIMA transmitió en vivo.
24 de marzo



36

8 comentarios 5 veces compartido



140

90 comentarios 37 veces compartido 3,1 mil reproducciones

"EL TOLIMA NOS UNE"

Calle 18 No. 7 – 30 B/Interlaken –TEL: 2621620 – FAX: 2620978

Ibagué Tolima www.indeportes.com



INDEPORTES TOLIMA

24 de marzo · 🌐

#LaActividadFisicaNosUne Este miércoles 25 de marzo continuaremos presentando alternativas técnicas y científicas para cuidar nuestro cuerpo en esta temporada de aislamiento social. Te esperamos.



40

1 comentario · 19 veces compartido



INDEPORTES TOLIMA transmitió en vivo.

25 de marzo · 🌐



80

30 comentarios · 24 veces compartido · 1,9 mil reproducciones

"EL TOLIMA NOS UNE"

Calle 18 No. 7 – 30 B/Interlaken –TEL: 2621620 – FAX: 2620978

Ibagué Tolima www.indeportes.com



INDEPORTES TOLIMA

26 de marzo · 🌐

#LaActividadFisicaNosUne Esta tarde llegaremos a sus hogares a través de las sesiones de Pilates que nos orientará Nairo Díaz, dentro de la programación que ofrecemos para incentivar el deporte, la actividad física, la buena nutrición y el cuidado de la salud mental en esta temporada.



49

2 comentarios 16 veces compartido



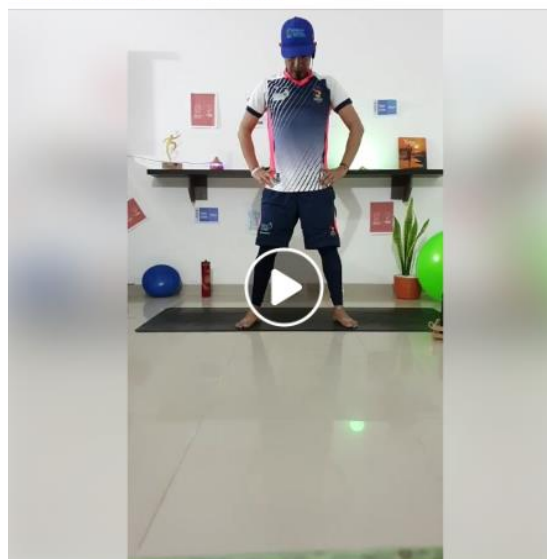
INDEPORTES TOLIMA transmitió en vivo.

26 de marzo · 🌐

Buena tarde

Psicofísica en casa

#LaActividadFisicaNosUne ... Ver más



131

66 comentarios 54 veces compartido 3,5 mil reproducciones

"EL TOLIMA NOS UNE"

Calle 18 No. 7 – 30 B/Interlaken –TEL: 2621620 – FAX: 2620978

Ibagué Tolima www.indeportes.com

INDEPORTES TOLIMA
26 de marzo · 🌐

#ElDeporteNosUne Mantener una óptima salud física y mental es fundamental para llevar el aislamiento social y ayudar desde nuestros hogares a contener el COVID-19, en concordancia de las estrategias que lidera la Gobernación del Tolima.



111

14 comentarios 55 veces compartido

INDEPORTES TOLIMA transmitió en vivo ·
27 de marzo · 🌐

EJERCICIO CONSCIENTE PARA LA SALUD Y EL CORONAVIRUS



142

157 comentarios 25 veces compartido 3 mil reproducciones

INDEPORTES TOLIMA
27 de marzo · 🌐

#ElDeporteNosUne Traspasamos fronteras y llevamos un mensaje de esperanza y serenidad en esta contingencia, este sábado 28 a partir de las 4:00 p.m. acompáñanos en una sesión especial yoga.



112

16 comentarios 86 veces compartido

INDEPORTES TOLIMA transmitió en vivo ·
28 de marzo · 🌐

Clase de Yoga para la salud física y mental



181

134 comentarios 36 veces compartido 3,3 mil reproducciones

"EL TOLIMA NOS UNE"

Calle 18 No. 7 – 30 B/Interlaken –TEL: 2621620 – FAX: 2620978

Ibagué Tolima www.indeportes.com

INDEPORTES TOLIMA
29 de marzo · 🌐

#ElDeporteNosUne
El mantener un óptimo desarrollo de las cualidades físicas, musculares y energéticas nos permite liberarnos del estrés, la ansiedad y los problemas de fatiga, por eso te invitamos hoy domingo 29 de marzo a partir de las 4 pm a vincularse a nuestro Facebook Live, Cuidados de la actividad física en casa, con nuestro preparador físico Camilo Ramírez.
#UnidosPorLaTransformación



38 2 comentarios 12 veces compartido

INDEPORTES TOLIMA transmitió en vivo.
29 de marzo · 🌐

Cuidados de la Actividad física en casa.



82 58 comentarios 17 veces compartido 2,6 mil reproducciones

INDEPORTES TOLIMA
30 de marzo · 🌐

#LaActividadFísicaNosUne Y en la programación que llevamos durante la temporada de aislamiento social, traemos una clase virtual con mucha exigencia y vitalidad, te esperamos.



40 1 comentario 15 veces compartido

INDEPORTES TOLIMA transmitió en vivo.
31 de marzo · 🌐

#LaActividadFísicaNosUne



119 90 comentarios 36 veces compartido 2,5 mil reproducciones

INDEPORTES TOLIMA

31 de marzo · 🌐

#ElDeporteNosUne A través de la implementación de prácticas que promuevan el cuidado de nuestro cuerpo con base a una buena nutrición, en el marco de las sesiones virtuales tendremos una amena interacción con la nutricionista, Diana Marcela Saavedra. No te la pierdas.



👍❤️ 22

17 veces compartido

👍❤️👍 67

23 comentarios 20 veces compartido 1,7 mil reproducciones

INDEPORTES TOLIMA transmitió en vivo.

1 de abril · 🌐



INDEPORTES TOLIMA

1 de abril · 🌐

#LaActividadFisicaNosUne Seguimos llevando hasta sus hogares, sesiones de actividad física coordinadas por profesionales que hacen agradable el aislamiento social en la fase de mitigación del COVID-19.
#UstedYyoSalvamosVidas



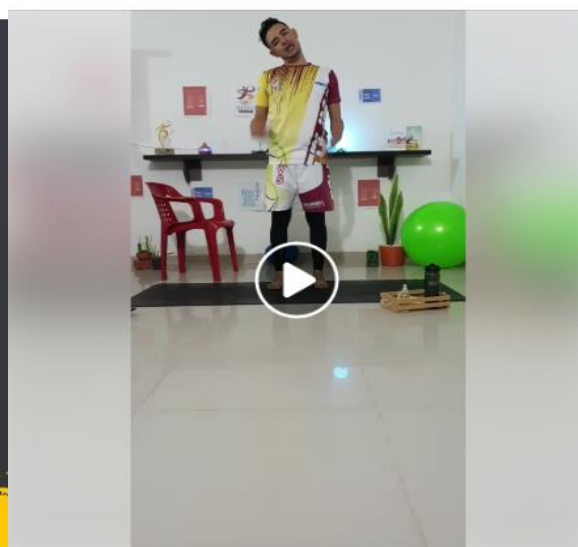
👍❤️ 61

4 comentarios 27 veces compartido

INDEPORTES TOLIMA transmitió en vivo.

2 de abril · 🌐

Buenas noches
Sesión de Pilates fitball en casa
#LaActividadFisicaNosUne ... Ver más



👍❤️ 109

44 comentarios 31 veces compartido 2,1 mil reproducciones

"EL TOLIMA NOS UNE"

Calle 18 No. 7 – 30 B/Interlaken –TEL: 2621620 – FAX: 2620978

Ibagué Tolima www.indeportes.com

INDEPORTES TOLIMA
2 de abril · 🌐

Saca los guantes y prográmate este viernes 3 de abril a partir de las 10 AM, con nuestro entrenador Raúl Ortiz y la medallista olímpica Ingrit Valencia, quienes compartirán con nosotros pautas básicas en el Boxeo. ¡Anímate!

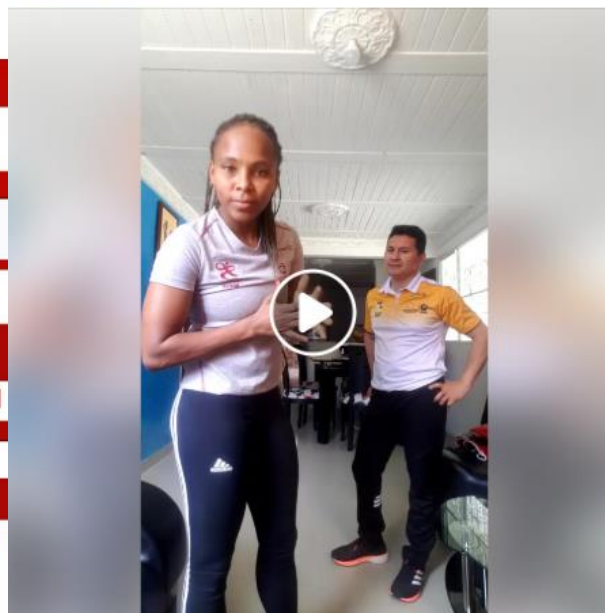


115

7 comentarios · 54 veces compartido

INDEPORTES TOLIMA transmitió en vivo.
3 de abril · 🌐

#EIDepprteNosUne



246

107 comentarios · 63 veces compartido · 7,1 mil reproducciones

INDEPORTES TOLIMA transmitió en vivo.
3 de abril · 🌐

#laActividadFisicaNosUne



118

85 comentarios · 34 veces compartido · 2,1 mil reproducciones

"EL TOLIMA NOS UNE"
Calle 18 No. 7 – 30 B/Interlaken –TEL: 2621620 – FAX: 2620978
Ibagué Tolima www.indeportes.com

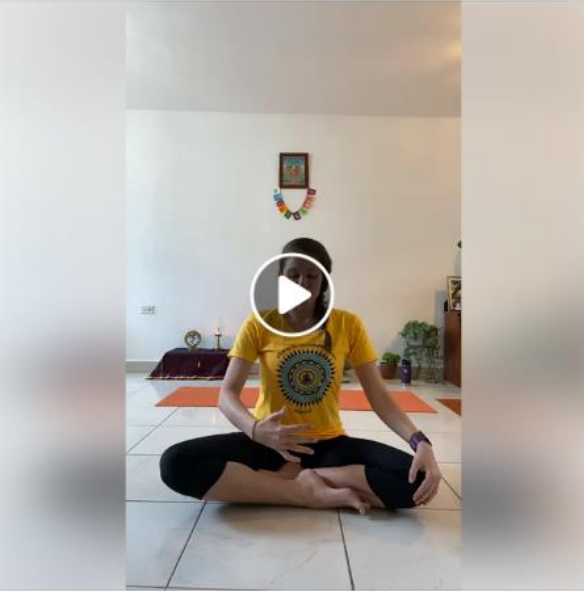
INDEPORTES TOLIMA
4 de abril · 🌐

#LaActividadFísicaNosUne Nuestra invitación es para que tengas una tarde de relajación y crecimiento personal a través de la sesión de Yoga orientada por Juanita Lozano, quien compartirá sus experiencias y conocimientos adquiridos alrededor del mundo. Te esperamos.



1 comentario 19 veces compartido

INDEPORTES TOLIMA transmitió en vivo.
4 de abril · 🌐



48 comentarios 24 veces compartido 1,8 mil reproducciones

INDEPORTES TOLIMA
5 de abril · 🌐

#DíaMundialDeLaActividadFísica Y en familia manteniendo las condiciones de autoprotección y cuidado de los nuestros te invitamos a tomar parte de esta iniciativa que busca incentivar la práctica de actividades físicas y combatir el sedentarismo, innova y súmate a esta campaña porque...
#UnidosLoVamosALoLograr



1 comentario 21 veces compartido



GOBERNACIÓN DEL TOLIMA
NIT: 800.113.6727
INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE DEPORTES
"INDEPORTES TOLIMA"
NIT: 809.005.065-6



INDEPORTES TOLIMA

5 de abril · 🌐

#DíaMundialDeLaActividadFísica Te presentamos el video instructivo para que hagas la coreografía y subas tu publicación a nuestra Fan Page, este 6 de abril seamos tendencia en la celebración del Día Mundial de la Actividad Física y adoptemos la práctica diaria de hábitos y estilos de vida saludable.

#DíaMundialDeLaActividadFísica #EIDeporteNosUne

#HevsTolimaSaludable

#LaActividadFísicaNosUne



64

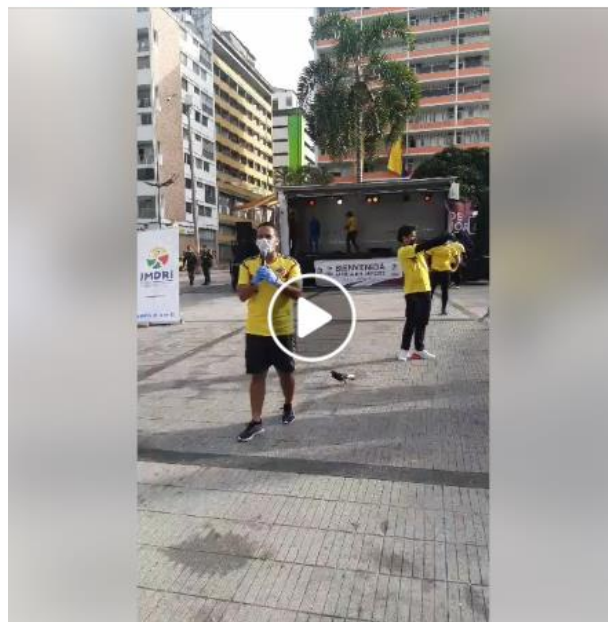
7 comentarios 32 veces compartido



INDEPORTES TOLIMA transmitió en vivo.

5 de abril · 🌐

#UnidosLoVamosALoLograr En la Jornada previa al Día Mundial de la Actividad Física nos unimos para ganar el partido más importante porque #UstedYyoSalvamosVidas



244

100 comentarios 72 veces compartido 6,7 mil reproducciones

"EL TOLIMA NOS UNE"

Calle 18 No. 7 – 30 B/Interlaken –TEL: 2621620 – FAX: 2620978

Ibagué Tolima www.indeportes.com



INDEPORTES TOLIMA

6 de abril · 🌐

La medallista olímpica, Ingrit Valencia y su entrenador, Raúl Ortiz nos invitan a movernos el Día Mundial de la Actividad Física y subir los vídeos con los hashtag:
[#DiaMundialDeLaActividadFisica](#) [#ElDeporteNosUne](#)
[#HevsTolimaSaludable](#)
[#LaActividadFisicaNosUne](#)



👍❤️ 33

9 veces compartido



INDEPORTES TOLIMA transmitió en vivo.

6 de abril · 🌐



👍❤️ 105

62 comentarios 12 veces compartido 2,1 mil reproducciones

"EL TOLIMA NOS UNE"

Calle 18 No. 7 – 30 B/Interlaken –TEL: 2621620 – FAX: 2620978

Ibagué Tolima www.indeportes.com

INDEPORTES TOLIMA
6 de abril · 🌐

Este 7 de abril a partir de las 10:00 a.m. te invitamos a #JugarEnCasa, a través de actividades físicas y lúdicas buscamos que nuestros niños se diviertan y saquen el mayor de los provechos a este tiempo de aislamiento social.
#UnidosPorLaTransformación
#UnidosLoVamosALoLograr



53

3 comentarios 31 veces compartido

INDEPORTES TOLIMA transmitió en vivo.
7 de abril · 🌐



93

100 comentarios 18 veces compartido 2,3 mil reproducciones

"EL TOLIMA NOS UNE"

Calle 18 No. 7 – 30 B/Interlaken –TEL: 2621620 – FAX: 2620978

Ibagué Tolima www.indeportes.com

INDEPORTES TOLIMA
7 de abril · 🌐

#UstedYYoSalvamosVidas Esta tarde tenemos una agradable sesión a través de nuestra Fan Page para incentivar la actividad física y los hábitos de vida saludable, buscando manejar por medio del deporte estrategias para afrontar el aislamiento social.



43

4 comentarios 18 veces compartido 117

*** **INDEPORTES TOLIMA** transmitió en vivo.
7 de abril · 🌐

Buenas tardes

Sesión de gimnasia de mantenimiento en casa

#LaActividadFísicaNosUne ... Ver más



41 comentarios 26 veces compartido 2,5 mil reproducciones

INDEPORTES TOLIMA
7 de abril · 🌐

#LaActividadFísicaNosUne Nuestro objetivo es que trabajemos cuerpo y mente en esta temporada de aislamiento social, así mismo que nuestros deportistas élite nos compartan sus experiencias y vivencias en el deporte, nuestra invitada será la múltiple medallista, Milena Agudelo. Te esperamos.



86

3 comentarios 24 veces compartido

"EL TOLIMA NOS UNE"

Calle 18 No. 7 – 30 B/Interlaken –TEL: 2621620 – FAX: 2620978

Ibagué Tolima www.indeportes.com



INDEPORTES TOLIMA
8 de abril a las 11:00 · 🌐

#LaActividadFisicaNosUne Este miércoles tendremos una sesión virtual orientada en la temática de actividad física esperamos que se conecten con nuestra Fan Page y disfruten de esta iniciativa del Gobierno Departamental.



Daniela Oviedo, Daniela Castro y 34 personas más 16 veces compartido

INDEPORTES TOLIMA transmitió en vivo.
8 de abril a las 17:00 · 🌐

#ElDeporteNosUne #GimnasiaAerobica



103 91 comentarios 26 veces compartido 2,2 mil reproducciones



GOBERNACIÓN DEL TOLIMA
NIT: 800.113.6727
INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE DEPORTES
"INDEPORTES TOLIMA"
NIT: 809.005.065-6



INDEPORTES TOLIMA

10 de abril a las 09:54 · 🌐

#UstedYYoSalvamosVidas Todo el Tolima se une para mitigar el impacto del COVID-19, por eso la familia del deporte continúa en casa y desde allí adelanta planes de trabajo para fortalecer los procesos de preparación y acondicionamiento físico.



49

20 veces compartido



INDEPORTES TOLIMA transmitió en vivo.

12 de abril a las 18:40 · 🌐

#CantaElAlmaDeMiRaza Preparamos la conmemoración de los 159 años de creación del Estado Soberano del Tolima porque #ElDeporteNosUne



218

50 comentarios 57 veces compartido 4,3 mil reproducciones

"EL TOLIMA NOS UNE"

Calle 18 No. 7 – 30 B/Interlaken –TEL: 2621620 – FAX: 2620978

Ibagué Tolima www.indeportes.com

INDEPORTES TOLIMA
13 de abril a las 22:48 · 🌐

#UstedYYoSalvamosVidas Quedandonos en casa y practicado actividad física para mantener en óptimo estado nuestro cuerpo, no te pierdas la sesión especial con el instructor Camilo Paramo, este martes 14 de abril a las 10:00 a.m.



31

3 comentarios 12 veces compartido

INDEPORTES TOLIMA transmitió en vivo.
14 de abril a las 09:59 · 🌐

Gobernación del Tolima #ElDeporteNosUne #CardioBox



133

101 comentarios 39 veces compartido 3,2 mil reproducciones

INDEPORTES TOLIMA transmitió en vivo.
15 de abril a las 10:02 · 🌐



68

53 comentarios 7 veces compartido 972 reproducciones

"EL TOLIMA NOS UNE"

Calle 18 No. 7 – 30 B/Interlaken –TEL: 2621620 – FAX: 2620978

Ibagué Tolima www.indeportes.com

INDEPORTES TOLIMA
 15 de abril a las 10:54 · 🌐

#EjercítateEnLasCuadras Llegaremos con la oferta deportiva y recreativa de la Gobernación del Tolima a los barrios de Ibagué para acompañar el aislamiento social y cumplir con la recomendación de #QuedarnosEnCasa, conéctate a nuestra Fan Page y solicita la visita de nuestro equipo #UstedYYoSalvamosVidas



👍❤️ 31

8 comentarios 17 veces compartido

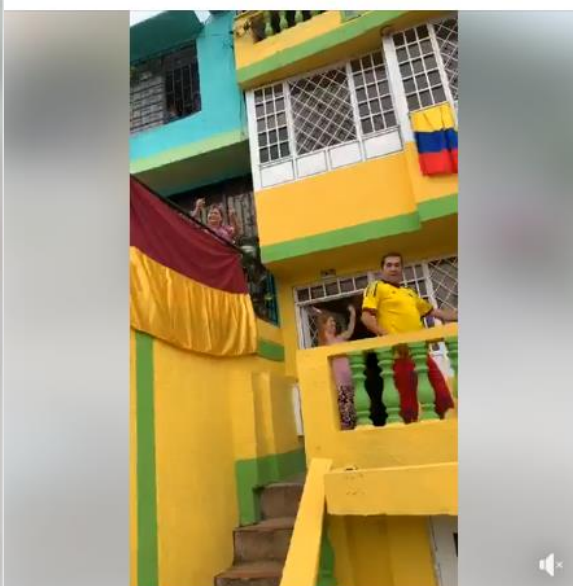
INDEPORTES TOLIMA transmitió en vivo.
 15 de abril a las 16:12 · 🌐



👍❤️ 126

27 comentarios 44 veces compartido 4,4 mil reproducciones

INDEPORTES TOLIMA transmitió en vivo.
 15 de abril a las 16:50 · 🌐



👍❤️ 103

35 comentarios 31 veces compartido 4,4 mil reproducciones.

INDEPORTES TOLIMA
16 de abril a las 12:41 -

#LaActividadFísicaNosUne Conéctate hoy a partir de las 4 de la tarde y ponte a ritmo con IndeporTolima, en nuestra Fan Page disfrutaremos de una sesión virtual orientada a las artes marciales mixtas y gimnasia aeróbica, ¡No te lo pierdas!



3 comentarios 16 veces compartido

INDEPORTES TOLIMA transmitió en vivo.
16 de abril a las 15:57 -

Buenas tardes
Sesión de artes marciales mixtas y rumba aeróbica en casa
#LaActividadFísicaNosUne ... Ver más



86 comentarios 47 veces compartido 4,5 mil reproducciones

INDEPORTES TOLIMA
17 de abril a las 08:02 -

#UstedYYoSalvamosVidas Seguimos incentivando a los tolimeses a quedarse en casa y aprovechar la programación interactiva que les llevamos para acompañar el aislamiento social.



6 comentarios 29 veces compartido

INDEPORTES TOLIMA transmitió en vivo. 17 de abril a las 10:23 - 

#LaActividadFisicaNosUne#CelebraciónMesDelNiño



   83 43 comentarios 31 veces compartido 1,6 mil reproducciones

INDEPORTES TOLIMA 17 de abril a las 11:29 - 

#EjercítateEnLasCuadras Nuestras actividades están orientadas a brindar espacios de promoción e incentivo a la práctica del deporte y la actividad física, esta tarde seguiremos visitando los barrios de Ibagué. Recuerda si quieres que hagamos presencia en tu sector conéctate a nuestra transmisión e invítanos.



  24

2 comentarios 7 veces compartido

INDEPORTES TOLIMA transmitió en vivo. 17 de abril a las 16:16 - 



  124

61 comentarios 46 veces compartido 4,4 mil reproducciones

"EL TOLIMA NOS UNE"

Calle 18 No. 7 – 30 B/Interlaken –TEL: 2621620 – FAX: 2620978

Ibagué Tolima www.indeportes.com



GOBERNACIÓN DEL TOLIMA
NIT: 800.113.6727
INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE DEPORTES
"INDEPORTES TOLIMA"
NIT: 809.005.065-6



INDEPORTES TOLIMA

18 de abril a las 17:57 · 🌐

#UstedYYoSalvamosVidas Este domingo 19 de abril llegaremos con nuestra estrategia #EjercítateEnLasCuadras a los barrios El Limón y Palogrande, gracias a la invitación de sus habitantes que se contactaron con nuestra Fan Page y solicitaron la visita del equipo "Vive y transformaté Tolima, escríbenos y pronto estaremos en tu barrio.



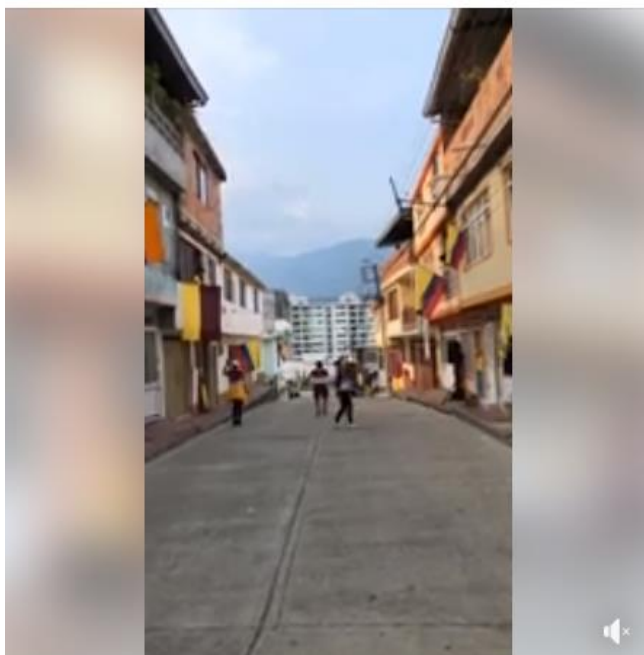
20

14 veces compartido



INDEPORTES TOLIMA transmitió en vivo.

17 de abril a las 17:08 · 🌐



224

112 comentarios 114 veces compartido 15 mil reproducciones

"EL TOLIMA NOS UNE"

Calle 18 No. 7 – 30 B/Interlaken –TEL: 2621620 – FAX: 2620978

Ibagué Tolima www.indeportes.com

INDEPORTES TOLIMA
19 de abril a las 15:44 · 🌐



#ElDeporte nos une
#UstedYyo Salvamos Vidas

Ejercítate en las cuadras
 Con Indepor Tolima

DE 4 PM A 5 PM
 Con el equipo Vive y transformaté Tolima

Barrios El Limón y Palogrande de la comuna 7

Contáctanos para que llegemos a tu barrio
3174646884

INDEPORTES TOLIMA
18 de abril a las 17:57 · 🌐

#UstedYyoSalvamosVidas Este domingo 19 de abril llegaremos con nuestra estrategia #EjercitateEnLasCuadras a los barrios El Limón y Palogrande, gracias a la inv...
 Ver más

👍❤️ 7 1 comentario 2 veces compartido

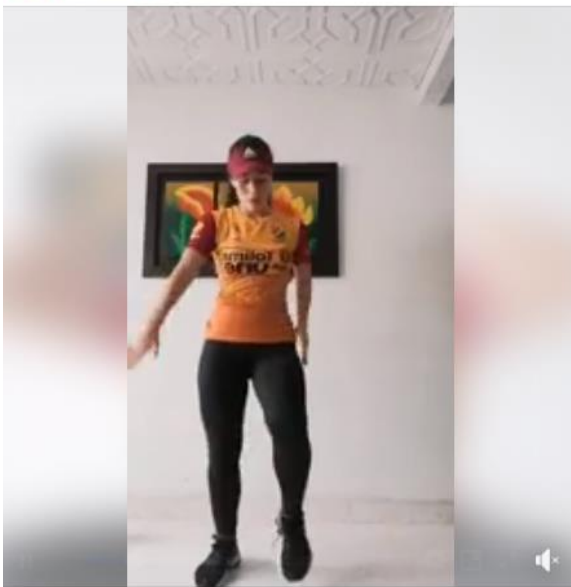
INDEPORTES TOLIMA transmitió en vivo.
19 de abril a las 16:15 · 🌐

#EjercitateEnLasCuadras con el equipo Vive y transformaté Tolima desde el barrio El Limón de la comuna 7



👍❤️🔥 174 66 comentarios 81 veces compartido 8,8 mil reproducciones

INDEPORTES TOLIMA transmitió en vivo.
27 de abril a las 09:46 · 🌐



👍❤️ 221 107 comentarios 36 veces compartido 5,2 mil reproducciones

INDEPORTES TOLIMA
27 de abril a las 10:50 · 🌐

#UstedYyoSalvamosVidas Seguimos invitando a las familias a mantener las medidas de autocuidado y aislamiento social, sin dejar a un lado la recreación y práctica de actividades físicas, esta semana seguimos con la gira por los barrios de Ibagué con nuestro programa #EjercitateEnLasCuadras



#ElDeporte nos une
#UstedYyo Salvamos Vidas

Ejercítate en las cuadras
 Con Indepor Tolima

DE 4 PM A 5 PM
 Con el equipo Vive y transformaté Tolima

Aguamarina y Caminos del Bosque de la comuna 8

Contáctanos para que llegemos a tu barrio
3174646884

👍❤️ 11 1 comentario 2 veces compartido



GOBERNACIÓN DEL TOLIMA
NIT: 800.113.6727
INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE DEPORTES
"INDEPORTES TOLIMA"
NIT: 809.005.065-6



INDEPORTES TOLIMA transmitió en vivo.

27 de abril a las 16:43 · 🌐



👍❤️👏 115

53 comentarios 19 veces compartido 1,9 mil reproducciones



INDEPORTES TOLIMA transmitió en vivo.

27 de abril a las 18:02 · 🌐



👍❤️👏 120

57 comentarios 30 veces compartido 3,7 mil reproducciones

"EL TOLIMA NOS UNE"

Calle 18 No. 7 – 30 B/Interlaken –TEL: 2621620 – FAX: 2620978

Ibagué Tolima www.indeportes.com

INDEPORTES TOLIMA
 27 de abril a las 21:53 · 🌐

#UstedyYoSalvamosVidas No te pierdas mañana la gran actividad física musicalizada que tenemos con el equipo Vive y transfórmate Tolima para que la disfrutes en familia, en Indeportes siempre pensamos en tu bienestar emocional y físico. #ElDeporteNosUne



👍❤️ 23

1 comentario 12 veces compartido

INDEPORTES TOLIMA
 28 de abril a las 11:50 · 🌐

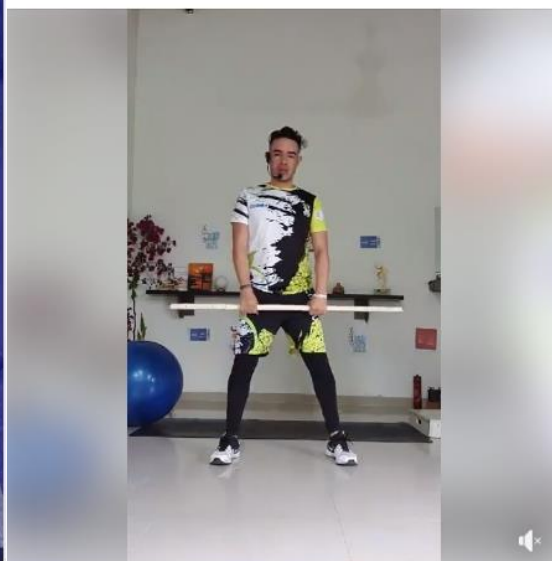
#LaActividadFísicaNosUne | La invitación hoy es a conectarse en nuestra Fan Page y ponerse a ritmo a partir de las 4 PM con nuestro instructor de Actividad física Nairo Díaz, tenemos preparada una grandiosa sesión de estimulación muscular que te sacará de rutina.



👍❤️ 26

2 comentarios 9 veces compartido

INDEPORTES TOLIMA transmitió en vivo.
 28 de abril a las 16:01 · 🌐



👍❤️👍 85

29 comentarios 19 veces compartido 2,7 mil reproducciones



INDEPORTES TOLIMA

29 de abril a las 08:03 · 🌐

#UstedYYoSalvamosVidas Continuamos trabajando por la actividad física y emocional de cada uno de ustedes, por eso es importante el aislamiento social, pero para que sus días tengan momentos diferentes seguimos recorriendo los barrios de nuestra ciudad con el equipo vive y transómate Tolima.
 #EjercitateEnLasCuadras



51

4 comentarios 20 veces compartido



INDEPORTES TOLIMA

29 de abril a las 09:55 · 🌐

#UstedYYoSalvamosVidas La práctica de actividades físicas que ayuden a mantener en buen estado el cuerpo y la mente, nos ayudan a aprovechar esta temporada de aislamiento y desde nuestras casas aportamos a mitigar el COVID-19



109

7 comentarios 64 veces compartido

"EL TOLIMA NOS UNE"

Calle 18 No. 7 – 30 B/Interlaken –TEL: 2621620 – FAX: 2620978

Ibagué Tolima www.indeportes.com



GOBERNACIÓN DEL TOLIMA
NIT: 800.113.6727
INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE DEPORTES
"INDEPORTES TOLIMA"
NIT: 809.005.065-6



INDEPORTES TOLIMA transmitió en vivo.

29 de abril a las 16:06 · 🌐

#UstedYYoSalvamosVidas Iniciamos nuestra sesión de actividad física musicalizada con el equipo Vive y transformate Tolima #QuedateEnCasa



👍❤️ 133

41 comentarios 28 veces compartido 3,4 mil reproducciones



INDEPORTES TOLIMA transmitió en vivo.

30 de abril a las 17:06 · 🌐



👍❤️👍 149

73 comentarios 30 veces compartido 4,1 mil reproducciones

"EL TOLIMA NOS UNE"

Calle 18 No. 7 – 30 B/Interlaken –TEL: 2621620 – FAX: 2620978

Ibagué Tolima www.indeportes.com



INDEPORTES TOLIMA

1 de mayo a las 06:55 · 🌐

#UstedYYoSalvamosVidas Iniciamos el quinto mes del año llevando un mensaje de alegría a través de la promoción del deporte y la recreación, con nuestra estrategia #EjercítateEnLasCuadras estaremos recorriendo la comuna 7 de Ibagué.



49

4 comentarios 22 veces compartido



INDEPORTES TOLIMA transmitió en vivo.

1 de mayo a las 15:24 · 🌐

#UstedYYoSalvamosVidas Quedándonos en casa y cuidando nuestro cuerpo y mente a través de la práctica de actividades físicas.



161

75 comentarios 42 veces compartido 3,9 mil reproducciones

"EL TOLIMA NOS UNE"

Calle 18 No. 7 – 30 B/Interlaken –TEL: 2621620 – FAX: 2620978

Ibagué Tolima www.indeportes.com



GOBERNACIÓN DEL TOLIMA
NIT: 800.113.6727
INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE DEPORTES
"INDEPORTES TOLIMA"
NIT: 809.005.065-6



INDEPORTES TOLIMA transmitió en vivo.

...

1 de mayo a las 16:27 · 🌐

#UstedYYoSalvamosVidas Seguimos recorriendo los barrios de Ibagué llevado actividad física musicalizada para los ciudadanos que están cuidándose en sus hogares.



👍❤️👏 103

29 comentarios 31 veces compartido 3,7 mil reproducciones



INDEPORTES TOLIMA transmitió en vivo.

...

1 de mayo a las 16:40 · 🌐



👍❤️👏 36

9 comentarios 14 veces compartido 858 reproducciones

"EL TOLIMA NOS UNE"

Calle 18 No. 7 – 30 B/Interlaken –TEL: 2621620 – FAX: 2620978

Ibagué Tolima www.indeportes.com



GOBERNACIÓN DEL TOLIMA
NIT: 800.113.6727
INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE DEPORTES
"INDEPORTES TOLIMA"
NIT: 809.005.065-6



INDEPORTES TOLIMA transmitió en vivo.



1 de mayo a las 16:45 - 🌐



79

21 comentarios 19 veces compartido 1,8 mil reproducciones



INDEPORTES TOLIMA transmitió en vivo.



1 de mayo a las 17:21 - 🌐

#UstedYYoSalvamosVidas Ahora desde el barrio Nueva Colombia de la comuna 8 de Ibagué con nuestra estrategia #EjercitateEnLasCuadras y el equipo Vive y transformate Tolima.



136

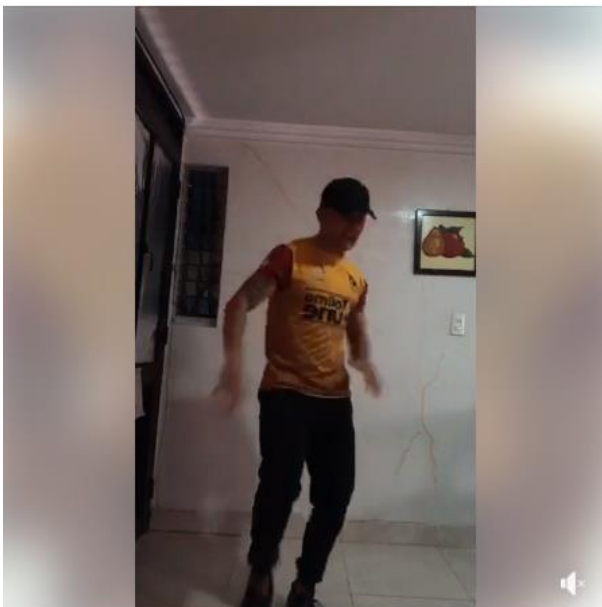
79 comentarios 23 veces compartido 3,2 mil reproducciones

"EL TOLIMA NOS UNE"

Calle 18 No. 7 – 30 B/Interlaken –TEL: 2621620 – FAX: 2620978

Ibagué Tolima www.indeportes.com

INDEPORTES TOLIMA transmitió en vivo.
 2 de mayo a las 10:00 · 🌐
 #UstedYYoSalvamosvidas



Mira videos con tus amigos o con un grupo

Iniciar

👍❤️👏 97 125 comentarios 19 veces compartido 2,2 mil reproducciones

INDEPORTES TOLIMA transmitió en vivo.
 3 de mayo a las 15:59 · 🌐
 Como evitar el aburrimiento



Mira videos con tus amigos o con un grupo

Iniciar

👍❤️👏 173 131 comentarios 27 veces compartido 2,2 mil reproducciones

INDEPORTES TOLIMA
 4 de mayo a las 09:46 · 🌐

#UstedYYoSalvamosVidas Implementado estrategias para el aprovechamiento del tiempo libre y la práctica de actividades físicas, hoy iniciamos semana desde la comuna 4 de Ibagué con nuestro programa #EjercitateEnLasCuadras



👍❤️👏 34

7 comentarios 20 veces compartido

INDEPORTES TOLIMA transmitió en vivo.
 4 de mayo a las 16:45 · 🌐



Mira videos con tus amigos o con un grupo

Iniciar

👍❤️👏 102 49 comentarios 34 veces compartido 2,3 mil reproducciones

"EL TOLIMA NOS UNE"

Calle 18 No. 7 – 30 B/Interlaken –TEL: 2621620 – FAX: 2620978

Ibagué Tolima www.indeportes.com



INDEPORTES TOLIMA
5 de mayo a las 20:06 · 🌐

#ElDeporteNosUne | En mayo resaltaremos la labor de las madres tolimesas, como Gobierno Departamental invitamos a la mamás del Tolima a vincularse al reto #MamitasSaludables, un espacio para compartir las habilidades de las mujeres a través del deporte y la recreación, para ganar es muy fácil, la persona que concursa deberá registrar en su video el mayor número de likes, además de haberle dado me gusta a la página de Indepor e invitar a sus amigos para que la sigan también. 🙌



#ElTolimaNosUne
#YoMeQuedoEnCasa

Si te destacas en **el deporte, la actividad física o la recreación** llegó tu momento de brillar

Mamitas Saludables

Graba un video no máximo a 30 Segundos donde demuestres tus habilidades

Enviar al: 320 241 8406
Fecha Límite del concurso 23 de Mayo
Premiación 31 de Mayo
¡Premios Sorpresas!

2 comentarios 34 veces compartido

INDEPORTES TOLIMA
Ayer a las 08:53 · 🌐

#UstedYYoSalvamosVidas Y nos activamos con buena energía y el mensaje de cuidarnos para mantener una buena condición física, nos vemos esta tarde en la comuna 6 de Ibagué y en nuestra Fan Page.



#El Deporte nos une **Ejercítate en las cuerdas Con Indepor Tolima**

DE 4 PM A 5 PM
Con el equipo
Vive y transórmate Tolima

Barrios Ambalá y
Fuente de los Rosales

3174646884
Contáctanos para que
llegemos a tu barrio

1 comentario 7 veces compartido



GOBERNACIÓN DEL TOLIMA
NIT: 800.113.6727
INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE DEPORTES
"INDEPORTES TOLIMA"
NIT: 809.005.065-6



INDEPORTES TOLIMA transmitió en vivo.

Ayer a las 16:15 · 🌐

#UstedYYoSalvamosVidas Hoy llegamos a la comuna 6 de Ibagué con actividad física musicalizada a través de nuestra estrategia #EjercitateEnLasCuadras



Mira videos con tus amigos o con un grupo

Iniciar

👍❤️👏 82

19 comentarios 14 veces compartido 1,2 mil reproducciones



INDEPORTES TOLIMA transmitió en vivo.

Ayer a las 16:20 · 🌐



Mira videos con tus amigos o con un grupo

Iniciar

👍❤️👏 135

33 comentarios 28 veces compartido 6,3 mil reproducciones

"EL TOLIMA NOS UNE"

Calle 18 No. 7 – 30 B/Interlaken –TEL: 2621620 – FAX: 2620978
Ibagué Tolima www.indeportes.com



GOBERNACIÓN DEL TOLIMA
NIT: 800.113.6727
INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE DEPORTES
"INDEPORTES TOLIMA"
NIT: 809.005.065-6



INDEPORTES TOLIMA transmitió en vivo.

Ayer a las 16:58 · 🌐

#UstedYYoSalvamosVidas Ahora estamos en Fuente de los Rosales incentivando la práctica del deporte y la actividad física en esta temporada de aislamiento social



Mira videos con tus amigos o con un grupo

Iniciar

👍❤️ 102

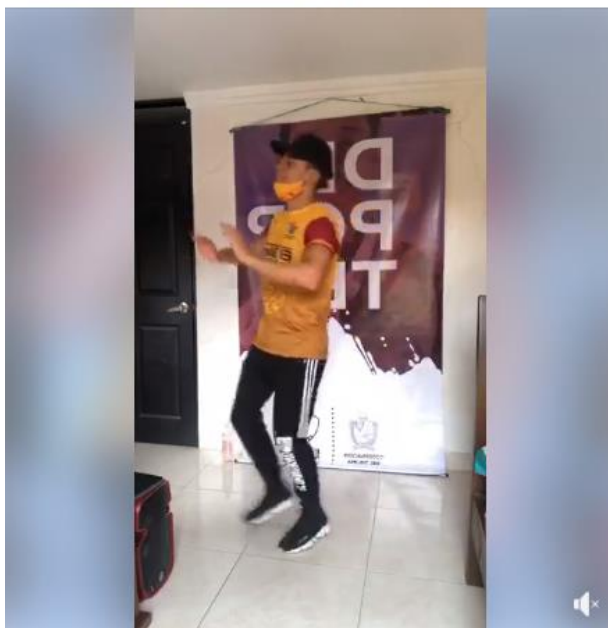
29 comentarios 10 veces compartido 2 mil reproducciones



INDEPORTES TOLIMA transmitió en vivo.

12 h · 🌐

#Ustedyosalvamosvidas quédate en casa #Eldeportenosune
#Eltolimanosune #Mamitassaludables mes de las reinas



Mira videos con tus amigos o con un grupo

Iniciar

👍❤️👍 69

35 comentarios 11 veces compartido 1,2 mil reproducciones

"EL TOLIMA NOS UNE"

Calle 18 No. 7 – 30 B/Interlaken –TEL: 2621620 – FAX: 2620978

Ibagué Tolima www.indeportes.com



Por medio de las anteriores actividades se han impactado los municipios de Ibagué, Líbano y Coello