



La Pasión y el Running Van de la mano...



RENACIMIENTO MAYA
YUCATÁN
GOBIERNO DEL ESTADO | 2024 + 2030

IDEY

INSTITUTO DEL DEPORTE
DEL ESTADO DE YUCATÁN

El Gobierno del Estado de Yucatán
a través del Instituto del Deporte te invita a asistir a la



OLIMPIADA NACIONAL CONADE

Del 6 al 8 de marzo

REGIONAL DE **LEVANTAMIENTO DE PESAS**

Sede: Multigimnasio Socorro Cerón Herrera
(Complejo Deportivo Kukulcán)

Del 12 al 15 de marzo

REGIONAL DE **VOLEIBOL DE SALA**

Sede: Gimnasio Polifuncional,
Instituto Tecnológico de Mérida y
Centro Deportivo Universitario
(UADY)

Del 13 al 15 de marzo

REGIONAL DE **TENIS DE MESA**

Sede: Multigimnasio Socorro Cerón Herrera
(Complejo Deportivo Kukulcán)

Del 26 al 29 de marzo

REGIONAL DE **BOXEO**

Sede: Poliforum Zamná



**¡Ven y apoya a las y
los deportistas!**



ideyoficial



Instituto del Deporte del Estado de Yucatán

Mensaje del Editor



Javier García Mtz.

E-mail: javiergarcia.activate@gmail.com

La activación física no es una moda, es una necesidad biológica. El cuerpo humano fue diseñado para moverse. Cada articulación, cada músculo y cada sistema interno responden mejor cuando existe movimiento constante.

Sin embargo, en una rutina marcada por el sedentarismo, el estrés y las largas jornadas laborales, hemos normalizado lo contrario: estar quietos.

Activarse físicamente no significa convertirse en atleta de alto rendimiento. Significa caminar 30 minutos al día, subir escaleras, practicar algún deporte recreativo o simplemente incorporar movilidad a la rutina diaria. No es discurso motivacional, es fisiología básica.

Pero tan importante como moverse es conocer el estado real de nuestro organismo. Un estudio clínico oportuno puede detectar factores de riesgo antes de que se conviertan en problemas mayores.

La cultura de la prevención sigue siendo uno de los grandes retos de nuestra sociedad.

Solemos acudir al médico cuando aparece el dolor, cuando el síntoma ya es evidente. Sin embargo, el enfoque correcto es anticiparse.

Una valoración médica anual, análisis básicos de sangre, control de presión arterial y revisión general permiten diseñar un plan de ejercicio acorde a la edad, condición física y antecedentes familiares.

En **Actívate** creemos que el movimiento es una forma de responsabilidad personal. Activarse no es solo estética ni rendimiento; es salud integral.

Cuidar el cuerpo es invertir en calidad de vida, productividad y bienestar emocional.

Hoy más que nunca, el mensaje es claro: muévete, pero hazlo con conocimiento. Escucha a tu cuerpo, consulta a tu médico, establece metas realistas y conviértete en protagonista de tu propia salud.

La activación física y la prevención médica no son opciones aisladas; juntas forman la base de una vida más larga, fuerte y equilibrada.

Porque el mejor rendimiento no empieza en la competencia, empieza en la conciencia.



La Pasión y el Running Van de la mano...

ESTE 14 DE FEBRERO

El 14 de febrero suele asociarse con flores y cenas, pero para quien vive con tenis puestos y el reloj marcando kilómetros, el mejor gesto de afecto puede tener olor a asfalto y meta cumplida. Regalarle algo a un corredor no es solo un detalle romántico: es reconocer disciplina, constancia y esa obstinación casi poética de salir a entrenar cuando todos siguen en la cama.

En Actívate Sport proponemos cinco opciones que combinan utilidad, emoción y motivación...

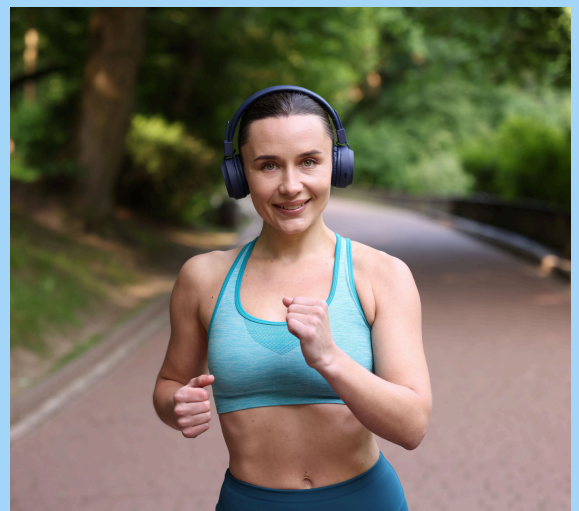
Primero: Unos tenis de running de buena calidad. No son un lujo superficial; son la herramienta principal. Un calzado adecuado reduce impacto, previene lesiones y mejora el desempeño. Elegir la marca y modelo correctos habla de atención y cuidado.



Segunda opción: un reloj deportivo con GPS. Más que un accesorio tecnológico, es el cuaderno de bitácora del atleta moderno. Registra ritmo, distancia, frecuencia cardíaca y progreso. Cada entrenamiento queda guardado como evidencia de superación.



Tercero, audífonos inalámbricos resistentes al sudor. La música acompaña el esfuerzo y, en muchos casos, marca el paso emocional de la carrera. Un buen par puede convertir un entrenamiento exigente en una experiencia casi cinematográfica.





Cuarta propuesta: inscripción pagada a una carrera. Este regalo tiene algo poderoso: no es un objeto, es una meta. Regalar un dorsal es regalar motivación, calendario y propósito.



Finalmente, una experiencia de recuperación: masaje deportivo, sesión de fisioterapia o kit de foam roller y pistola de masaje. El descanso inteligente es parte del rendimiento; apoyar esa etapa demuestra comprensión del proceso completo.

Al final, el mejor obsequio no es el más costoso, sino el que entiende la pasión. Amar a un runner es aceptar que su corazón late un poco más fuerte cuando escucha el disparo de salida. Y acompañarlo en esa carrera —aunque sea desde la porra— también es una forma profunda de amor.



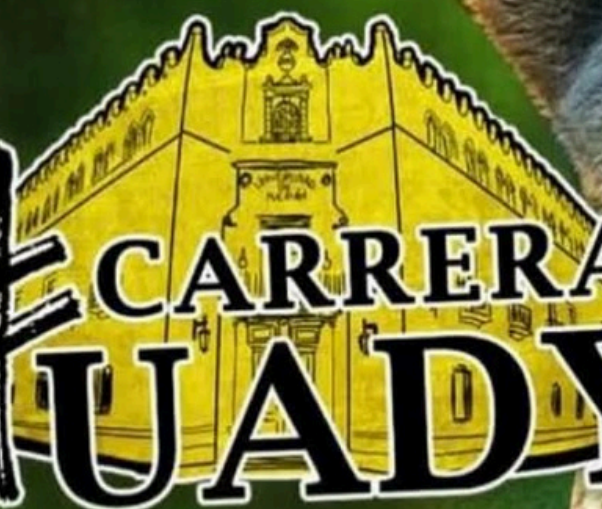


UADY

UNIVERSIDAD
AUTÓNOMA
DE YUCATÁN



"Luz, Ciencia y Verdad"



#CARRERA
#UADY

Domingo
22 de febrero

La historia nos
trajo hasta aquí.



MÉRIDA
CONTIGO ES MEJOR
AYUNTAMIENTO 2024-2027



VELO NÉ,
es tu predial

Descuentos de pago

15% Del 1 al 15 de febrero

12% Del 16 al 28 de febrero

FÚTBOL: PARA VENCER EL MIEDO Y LA INSEGURIDAD EN LAS MUJERES

*Por Luz María
Escalante*

Muchas mujeres sienten temor al iniciar una actividad deportiva: miedo al ridículo, a no tener condición física, a no saber jugar o a sentirse fuera de lugar. Sin embargo, el fútbol recreativo demuestra que no se trata de competir, sino de participar y disfrutar.

Dar el primer paso y entrar a la cancha representa un pequeño triunfo personal. Cada entrenamiento se convierte en una oportunidad para demostrar que siempre se puede aprender algo nuevo, sin importar la edad o la experiencia previa.

Con el paso de los años, algunas mujeres se sienten inseguras respecto a su condición física o su imagen corporal. El fútbol ayuda a cambiar esa percepción porque el enfoque deja de estar en cómo luce el cuerpo y pasa a centrarse en lo que el cuerpo puede lograr, recuperando la confianza en el propio cuerpo. Correr, pasar el balón, defender, anotar goles o defender la portería permite redescubrir la fuerza, coordinación y resistencia propias. Poco a poco, la seguridad física se transforma en seguridad emocional.

Uno de los mayores beneficios del fútbol femenino recreativo es el ambiente de compañerismo.

En la cancha no se juega sola; se aprende a confiar en otras y a sentirse parte de un grupo. Es un trabajo en equipo y a su vez un apoyo entre mujeres.

Este apoyo mutuo ayuda a disminuir inseguridades personales. Saber que alguien te respalda en el juego también fortalece la confianza fuera de él. Muchas mujeres encuentran en sus compañeras amistades que continúan más allá del deporte.



El fútbol enseña una lección valiosa: equivocarse es parte del juego. Un pase fallido o un gol perdido no definen a nadie. Se vuelve a intentar, se aprende y se continúa. Se aprende a equivocarse sin miedo.

Esta enseñanza se traslada a la vida cotidiana. Las mujeres que practican fútbol suelen desarrollar mayor tolerancia al error y menos temor al fracaso, lo que impacta positivamente en su trabajo, relaciones y proyectos personales.

Correr detrás del balón, reír con el equipo y disfrutar del movimiento permite desconectarse de los problemas y recargar energía mental y emocional.

El fútbol no solo mejora la condición física; fortalece la autoestima, fomenta la disciplina y ayuda a romper barreras internas. Muchas mujeres descubren que aquello que parecía imposible se vuelve alcanzable cuando se atreven.

Entrar a la cancha puede ser el inicio de una transformación personal donde el miedo pierde fuerza y la confianza comienza a ganar terreno. Más que un deporte es una transformación personal.

El verdadero triunfo ocurre cuando una mujer deja atrás la inseguridad, se permite disfrutar del juego y descubre que aún puede sorprenderse a sí misma.

Porque, al final, el fútbol enseña una gran lección: siempre se puede volver a empezar y jugar con más confianza.

Te dejo algunos beneficios psicológicos del fútbol en mujeres puede hacer por ti:

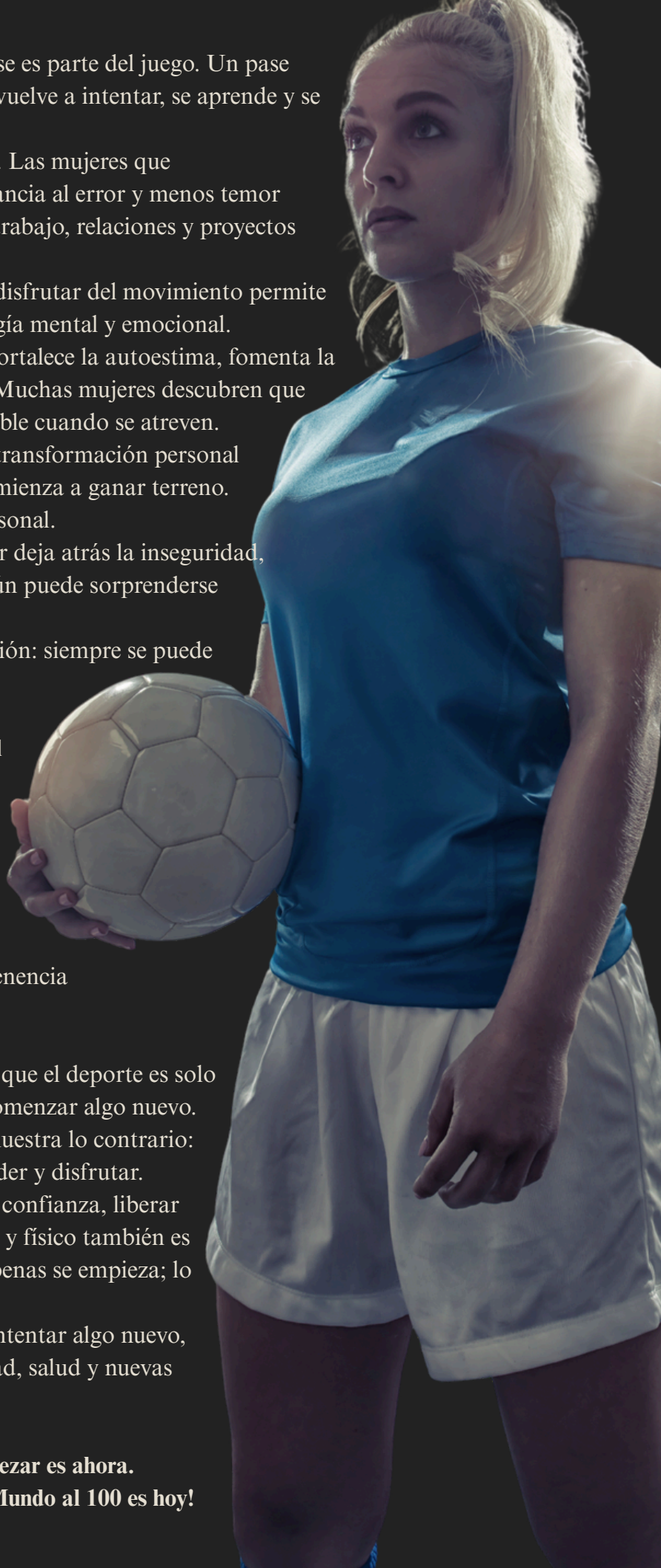
1. Aumenta la autoestima
2. Reduce el estrés y la ansiedad
3. Mejora el estado de ánimo
4. Fortalece la seguridad personal
5. Favorece la socialización y el sentido de pertenencia
6. Desarrolla tolerancia al error.

A veces creemos que ciertas etapas ya pasaron, que el deporte es solo para jóvenes o que ya no estamos en edad de comenzar algo nuevo. Sin embargo, el fútbol femenino recreativo demuestra lo contrario: siempre es buen momento para moverse, aprender y disfrutar.

Cada partido es una oportunidad para ganar confianza, liberar tensiones y recordar que el bienestar emocional y físico también es una prioridad. No importa si se juega bien o apenas se empieza; lo importante es atreverse a entrar a la cancha.

Porque cuando una mujer pierde el miedo a intentar algo nuevo, gana mucho más que un partido: gana seguridad, salud y nuevas amistades, que durarán toda la vida.

**El mejor momento para empezar es ahora.
El mejor momento para Vivir tu Mundo al 100 es hoy!**



A close-up photograph of a Seattle Seahawks player in a blue jersey and helmet, holding a football in his right hand. The player's left arm is visible, showing a red mark on the elbow. The background is blurred, showing stadium lights and a crowd.

DEPORTES

SEAHAWKS, CAMPEONES DEL SUPER BOWL LX

El Super Domingo refrenda su sitio en la cúspide como la liga deportiva más exitosa del mundo, no solo como evento deportivo de gran nivel sino como espectáculo musical y ahora como plataforma político-social.

En Santa Clara, California, los Seattle Seahawks escribieron una página luminosa en los anales de la NFL al conquistar el Super Bowl LX con una victoria contundente de 29-13 sobre los New England Patriots, asegurando así el segundo trofeo Vince Lombardi en la historia de la franquicia.

Esta final supuso una reivindicación casi literaria para Seattle, once años después de la dolorosa derrota ante los Patriots en el Super Bowl XLIX. Aquella noche quedó como una espina clavada en la memoria colectiva de los Halcones Marinos y de su afición. En 2026, esa cicatriz se transformó en motor. El equipo no sólo vino a competir: vino a dominar. El guion de la noche en el Levi's Stadium fue una oda a la defensa.

Apodada la “Dark Side”, la unidad defensiva de Seattle marcó el paso del partido desde el primer cuarto, sofocando a un ataque de Nueva Inglaterra que, pese a los destellos de Drake Maye, nunca logró encontrar ritmo en la primera mitad.

Los Patriots estuvieron en cero puntos hasta el cuarto cuarto, con una escasa producción ofensiva que reflejó el férreo asedio visitante. Mientras tanto, la ofensiva de los Seahawks buscó sus explosiones entre la disciplina y la precisión. El mariscal Sam Darnold, cerebro de ese ataque, conectó un pase de touchdown crucial a A.J. Barner en el último cuarto, que terminó por romper la resistencia rival y elevar la ventaja de Seattle hacia un terreno inalcanzable.

En el centro de la historia emergió Kenneth Walker III. El corredor fue el motor sostenido del juego terrestre, acumulando yardas decisivas y liderazgo silencioso que le valieron la distinción de MVP del partido. Su actuación no fue solo estadística: fue el latido que mantuvo viva la ofensiva cuando el terreno apretaba y las defensas lo dominaban todo.





Pero la victoria de los Seahawks fue mucho más que números. Fue la consagración de un proyecto, de una cultura de equipo, y la evidencia de que la defensa puede escribir historias tan memorables como los ataques vertiginosos.

El festejo con el trofeo en alto resonó como un eco de revancha y redención, sellando una temporada para la historia y dando a Seattle una corona que pocos imaginaban tan resplandeciente en esta era.

Fue una tarde de domingo llena de matices -incluyendo su show de medio tiempo-, pero la del 8 de febrero de 2026 quedará grabada para siempre en las vitrinas de los Halcones Marinos.

La noche terminó con Seattle celebrando, Nueva Inglaterra reflexionando, y el fútbol americano recordándonos por qué este deporte, con todas sus tensiones y giros, sigue siendo uno de los grandes rituales competitivos del calendario deportivo mundial.

Legalmente casados en el Super Bowl LX

La pareja fue protagonista durante el elaborado y enérgico espectáculo de Bad Bunny, comenzando con una propuesta de matrimonio al principio. De acuerdo con información publicada por la cadena ESPN, a mitad del show, la pareja se casó rodeada de bailarines. El espectáculo también contó con actuaciones sorpresa de Lady Gaga y Ricky Martin e incluyó a invitados famosos como los actores Pedro Pascal y Jessica Alba y la influencer Alix Earle, entre otros, en "La Casita" de Bad Bunny.

El espectáculo, que promovió la unidad y concluyó con una pancarta que decía: "Lo único más poderoso que el odio es el amor", también mostró a Bad Bunny entregando un premio Grammy a un niño pequeño, un gesto que algunos fanáticos interpretaron como un guiño simbólico a Liam Ramos, el niño de 5 años recientemente detenido por ICE en Minneapolis.

La pareja había invitado originalmente a Bad Bunny a su boda. En cambio, él les dio el mejor regalo de bodas y los invitó a casarse durante su espectáculo de medio tiempo. Otro detalle destacado de la actuación fue la aparición de Toñita, una figura notable en Nueva York como propietaria del Caribbean Social Club de Brooklyn. **¡Todo un espectáculo!**



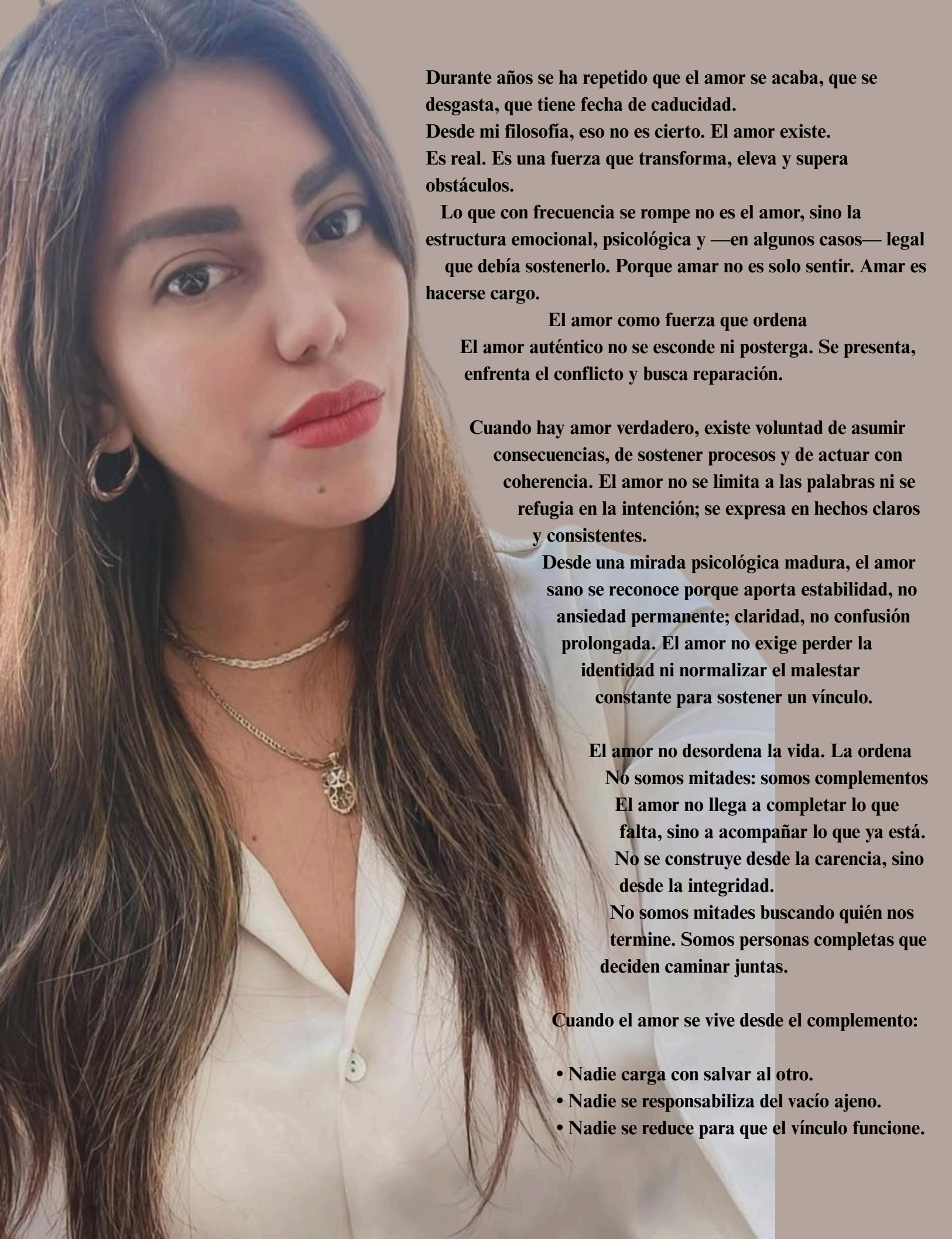
SALUD INTEGRAL

EL AMOR SÍ EXISTE

Lo que no
siempre
existe es la
capacidad de
sostenerlo

*Por Abog. Yanué Aranda
Mtra. en Comunicación
organizacional*





Durante años se ha repetido que el amor se acaba, que se desgasta, que tiene fecha de caducidad.

Desde mi filosofía, eso no es cierto. El amor existe.

Es real. Es una fuerza que transforma, eleva y supera obstáculos.

Lo que con frecuencia se rompe no es el amor, sino la estructura emocional, psicológica y —en algunos casos— legal que debía sostenerlo. Porque amar no es solo sentir. Amar es hacerse cargo.

El amor como fuerza que ordena

El amor auténtico no se esconde ni posterga. Se presenta, enfrenta el conflicto y busca reparación.

Cuando hay amor verdadero, existe voluntad de asumir consecuencias, de sostener procesos y de actuar con coherencia. El amor no se limita a las palabras ni se refugia en la intención; se expresa en hechos claros y consistentes.

Desde una mirada psicológica madura, el amor sano se reconoce porque aporta estabilidad, no ansiedad permanente; claridad, no confusión prolongada. El amor no exige perder la identidad ni normalizar el malestar constante para sostener un vínculo.

**El amor no desordena la vida. La ordena
No somos mitades: somos complementos
El amor no llega a completar lo que falta, sino a acompañar lo que ya está.
No se construye desde la carencia, sino desde la integridad.
No somos mitades buscando quién nos termine. Somos personas completas que deciden caminar juntas.**

Cuando el amor se vive desde el complemento:

- **Nadie carga con salvar al otro.**
- **Nadie se responsabiliza del vacío ajeno.**
- **Nadie se reduce para que el vínculo funcione.**

El amor sano no pide fusión, pide encuentro.

No absorbe identidades, las respeta.

Amar desde el complemento implica reconocer que el otro no viene a llenar huecos emocionales, sino a compartir camino desde su propia estructura.

Amor propio: el amor bien colocado

Amarse a uno mismo no compite con amar a otra persona. Es la base desde la cual el amor puede sostenerse sin convertirse en sacrificio.

El amor propio no nace del ego ni de la autosuficiencia rígida. Nace del respeto. De la capacidad de reconocer límites internos y de no traicionarse para conservar un vínculo.

No se conforma con migajas emocionales ni se convence de que “no es para tanto” cuando algo duele de manera reiterada.

El amor que todo lo supera no exige autoanulación. No pide hacerse pequeña para que el otro se sienta cómodo. Amarte a ti es la forma más honesta de amar sin perderte.

Cuando el amor existe, pero la relación falla.

Psicológicamente, una relación comienza a fallar cuando el esfuerzo deja de ser recíproco; cuando solo una parte repara, insiste o sostiene; cuando el silencio se vuelve cómodo para uno y angustiante para el otro.

En estos casos, el problema no es la falta de amor. Es la incapacidad de sostenerlo con responsabilidad emocional. El amor no desaparece, pero se vuelve insuficiente cuando no hay coherencia entre lo que se siente y lo que se hace.

El derecho frente al amor

El derecho no regula sentimientos.

Regula consecuencias. La ley no entra en la vida privada para cuestionar afectos, sino para ordenar realidades cuando una relación deja de ser equitativa, segura o sostenible.

Toda relación genera efectos jurídicos: patrimoniales, familiares y personales. Cuando estos efectos producen desequilibrio, el derecho cumple una función protectora.

Acudir a la ley no significa que el amor haya muerto. Significa que el afecto, por sí solo, ya no fue suficiente para garantizar dignidad, estabilidad y certeza.

El derecho no rompe vínculos: los delimita. No castiga el amor que termina, protege a quien decide no perderse en el intento de sostenerlo.

En el ámbito jurídico, amar no exime de responsabilidad. Ninguna relación puede sostenerse legítimamente sobre el sacrificio unilateral, la incertidumbre permanente o la renuncia a los propios derechos.

Separarse, establecer acuerdos o acudir a las vías legales correspondientes no representa una derrota emocional, sino un acto de madurez y autocuidado. La ley aparece cuando el amor, aun existiendo, ya no logra poner límites ni garantizar justicia.

Porque el amor puede existir y todo lo puede. Pero la dignidad, la seguridad y la coherencia deben permanecer. Y cuando el orden legal se vuelve necesario, no es señal de fracaso, sino de conciencia.

CALENDARIO DE EVENTOS 2026

**FEB
08**

ACUATLÓN
PROGRESO-VOLARÉ

**MAR
08**

**Carrera
SADASI**

**MAY
17**

CIRCUITO VOLARÉ²⁶
Todos jugamos en el deporte
Evento Infantil

**JUN
07**

MARATÓN DE LA
MARINA
2026

PRÓXIMAMENTE



VOLARÉ
EVENTOS EXTRAORDINARIOS



EVENTOSVOLARE.COM



VOLARE EXPERIENCIAS DEPORTIVAS



@EVENTOSVOLARE



AUTOMOVILISMO



Rally Maya 2026

Proyección Turística de Yucatán

Yucatán nuevamente será parte del Rally Maya México en su edición número 12, encuentro que se consolida como un referente nacional e internacional, al fusionar el automovilismo clásico con la difusión del patrimonio cultural y la oferta turística del sureste mexicano.

Los detalles de este magno evento, se presentaron en el Centro de Convenciones Yucatán Siglo XXI, con la participación del secretario de Fomento Turístico de Yucatán, Darío Flota Ocampo; el presidente del Rally Maya México, Rodrigo Villanueva; el director operativo del evento, Augusto Brogno; y el gerente comercial de La Gas, León Felipe Gálvez García, en representación de los patrocinadores.

En su intervención, el secretario de Fomento Turístico indicó que el Rally Maya trasciende el ámbito deportivo para convertirse en una plataforma estratégica de promoción turística. Además de ser una competencia y un “museo rodante” de autos clásicos, el evento proyecta la riqueza histórica, cultural y natural de la región ante audiencias nacionales e internacionales.

En sus 11 ediciones previas, el Rally ha congregado más de 700 vehículos clásicos y más de mil tripulantes provenientes de 41 nacionalidades, lo que refleja su prestigio y su capacidad para atraer visitantes, generar derrama económica y fortalecer el posicionamiento de los destinos del sureste.

La edición 2026 se realizará del 27 de febrero al 7 de marzo, con la participación de 25 vehículos, y cubrirá 1,416 kilómetros a lo largo de Chiapas, Campeche, Yucatán y Quintana Roo, con cinco etapas que conectarán historia, naturaleza y comunidades locales, desde Palenque hasta Calakmul, pasando por Campeche y Chichén Itzá, para culminar en Cancún.

El recorrido contempla paradas culturales, visitas a zonas arqueológicas como Chichén Itzá, inolvidables experiencias en cenotes y haciendas, así como atractivas exhibiciones en ciudades emblemáticas como Valladolid, Mérida e Izamal.

Cada etapa impulsa el consumo de servicios turísticos locales, incluyendo hospedaje, gastronomía, artesanías y actividades comunitarias. El impacto del Rally va más allá de la competencia, gracias a su amplia cobertura mediática y a las alianzas con marcas de alcance global, que amplifican la visibilidad de los destinos yucatecos en mercados estratégicos.

Cabe destacar el compromiso del evento con la responsabilidad social y el desarrollo comunitario, por las donaciones de aparatos ortopédicos, así como de bicicletas y aparatos auditivos, además de aportaciones a ocho fundaciones sociales.

Para Yucatán, el Rally Maya representa una oportunidad clave de promoción y dinamización turística.



SUPLEMENTOS

CUÁNDO USARLOS, RIESGOS Y RECOMENDACIONES

Los suplementos alimenticios han ganado gran popularidad en los últimos años, especialmente entre quienes practican actividad física o buscan mejorar su salud. Pero también han generado muchas dudas: ¿realmente son necesarios?, ¿pueden sustituir una buena alimentación?, ¿son seguros?

En el Podcast Deporte UNAM, especialistas en nutrición y salud deportiva, como Mariana Covarrubias, egresada de la carrera de Nutriología en la FES Zaragoza de la UNAM, responden a estas preguntas y ofrecen recomendaciones claras para su uso responsable.

¿Qué son y para qué sirven los suplementos alimenticios? Los suplementos alimenticios son compuestos que se obtienen de forma externa al cuerpo, diseñados para complementar los nutrientes que consumimos en la dieta.

Su propósito no es sustituir una alimentación adecuada, sino apoyar en casos donde se identifiquen deficiencias nutricionales específicas.

“Los suplementos son una herramienta útil solo cuando existe una necesidad comprobada”, afirman los especialistas.

¿Cuándo es recomendable consumirlos?

Antes de considerar su consumo, es indispensable realizar un análisis sanguíneo y una evaluación dietética profesional.

Solo si se detectan carencias reales —por ejemplo, de vitamina D en personas con baja exposición solar o de proteínas en atletas con alto desgaste físico—, puede valorarse su inclusión.

En la mayoría de los casos, una dieta equilibrada, variada y suficiente es más que suficiente para cubrir los requerimientos nutricionales, sin necesidad de suplementos.

Tipos más comunes y su función

Existen distintos tipos de suplementos alimenticios. Algunos de los más frecuentes son:

- Multivitamínicos
- Aminoácidos, como la creatina y los BCAA
- Estimulantes, como la cafeína
- Grasas saludables, como el omega 3

En el ámbito deportivo, los suplementos de proteína y creatina suelen ser los más recomendados, ya que ayudan a cubrir los altos requerimientos energéticos y de recuperación que no siempre pueden lograrse solo con alimentos.

Riesgos de consumir suplementos sin supervisión

Uno de los principales problemas es la autosuplementación sin control médico o nutricional. Esta práctica puede acarrear consecuencias serias:

- El exceso de vitamina D puede provocar toxicidad, ya que se acumula en el cuerpo.
- Un consumo elevado de proteínas sin suficiente hidratación puede afectar los riñones.
- Algunos productos no están regulados adecuadamente, por lo que podrían contener sustancias no declaradas o dosis inexactas.

“Consumir suplementos a base de omega-3 aumenta la probabilidad de sufrir fibrilación auricular, un tipo de arritmia cardíaca, cuando el cuerpo no lo necesita”, advierte Covarrubias.

Mitos comunes sobre los suplementos

A pesar de su amplia disponibilidad y marketing, existen muchas creencias equivocadas en torno a su eficacia.

Aquí algunas verdades clave para desmontarlas:

- ✗ Los suplementos no reemplazan una dieta balanceada.
- ✗ Tomar más suplementos no garantiza mejores resultados.
- ✗ Lo que funciona para una persona no necesariamente sirve para otra.
- ✗ No todos los productos disponibles en el mercado son seguros o eficaces.

Recomendaciones finales para un uso responsable

El mejor camino siempre será acudir con un profesional de la salud, como un nutriólogo o médico deportivo, para recibir asesoría personalizada. También es fundamental mantener una alimentación rica en frutas, verduras, proteínas, grasas saludables y buena hidratación.

Los suplementos pueden ser útiles en contextos específicos, pero nunca deben sustituir una alimentación adecuada ni consumirse sin justificación. La clave para una buena salud y rendimiento está en los hábitos sostenibles, no en los atajos.



1 DE MARZO

CARRERA 2026
FARRERA
ESPIRITU GANADOR

 **BANORTE**

10K - 5K - INFANTILES

ERGON

Re educación en movimiento . Mejora tu estabilidad
Fortalece articulaciones y tu musculatura



MOVIMIENTO



FUNCIONAL



INF. 999 323 6305

Farmacias
Lago+

Contamos con servicio a domicilio

¡La Dra. Lago va
en camino!



Pide lo que necesitas y te lo llevamos



(999) 944 0500



RENACIMIENTO MAYA
YUCATÁN
GOBIERNO DEL ESTADO | 2024 • 2030

IDEY

INSTITUTO DEL DEPORTE
DEL ESTADO DE YUCATÁN

PREVENTA ANTES DEL 30 DE ABRIL

Venta del 1 de mayo al 5 de junio de 2026

MARATÓN DE LA

MARINA

2 0 2 6

42K / 21k

Regístrate



eventosvolare.com

