

Código	Curso	Instructor	Descripción	Requisitos
CP-2 Niñas y niños de 7 a 12 años				
CP-2-01	Técnicas de Ilustración Básica	Carlos Céspedes Salas	Conceptos teóricos y prácticos aplicados en el aprendizaje del dibujo	
CP-2-02	Karate para principiantes (mecanismos)	Carlos Céspedes Salas	Conceptos teóricos y prácticos aplicados para la creación de	
CP-2-03	FOTOGRAFIA DIGITAL	Dylan Medina Vargas	El curso es una guía introductoria de técnicas de defensa personal	Requisitos físicos y mentales:
CP-2-04	Fundamentos de Administración	Dylan Medina Vargas	El curso está enfocado en ejercicios de resistencia y	Por la naturaleza intensiva del curso se
CP-2-05	Técnicas de Ilustración Básica	Vanessa Arévalo Porras	Taller creativo y experimental sobre diferentes técnicas para ilustrar.	
CP-3 Jóvenes				
CP-3-01	Karate para principiantes (mecanismos)	Dylan Medina Vargas	El curso es una guía introductoria de técnicas de defensa personal	Requisitos físicos y mentales:
CP-3-02	Resistencia y Acondicionamiento físico.	Dylan Medina Vargas	El curso está enfocado en ejercicios de resistencia y	Por la naturaleza intensiva del curso se
CP-3-03	FOTOGRAFIA DIGITAL	JOSE BERMUDEZ CAMPOS	APRENDAMOS A TOMAR FOTOS Y A USAR LA CAMARA	CUALQUIER TIPODE CAMARA FOTOGRAFICA
CP-4 Toda edad (jóvenes y adultos)				
CP-4-01	Fundamentos de Administración Proyectos	Willy Hodgson Ramos	El objetivo de este taller, es enseñar y practicar los conceptos más importantes de la administración de proyectos, desde la iniciación y planeación del proyecto, hasta la ejecución y el control de los mismos para concluir en el cierre y así asegurarnos de que el proyecto cumplió con sus objetivos o bien hasta qué punto se lograron, y el porqué de esta situación	Escolaridad básica Conocimientos básicos de Internet y ofimática
CP-4-02	Trata de Personas	Ericka Montero Murillo	La trata de personas es una problemática que afecta directamente los derechos humanos de las personas, a sabiendas que cualquiera puede ser una víctima en determinado momento. Las organizaciones criminales no tienen un género o edad específicas para la explotación de un ser humano; según datos de la Organización de las Naciones Unidas (ONU), se estima que 2,5 millones de personas son víctimas. A nivel tanto internacional como nacional, la trata es un delito que cada año va en aumento, en lugar de disminuir a pesar de las mejoras o estrategias adoptadas por diversos países. De ahí nace la importancia de desarrollar en un curso, el conocimiento y sensibilización del participante dentro de este tema, para motivar la prevención, atención y sanción del delito de la Trata de personas.	Estudiante Universitario o Profesional en Ciencias Sociales en general.
CP-4-03	Curso básico de recepcionista.	Susana María González Jiménez	Conocimientos generales para trabajar en oficina.	Mayor de 15 años, con deseo de aprendizaje.
CP-4-04	Curso básico de recepcionista.	Susana María González Jiménez	Conocimientos generales para trabajar en oficina.	Mayor de 15 años, con deseo de aprendizaje.
CP-4-05	Curso básico de recepcionista.	Susana María González Jiménez	Conocimientos generales para trabajar en oficina.	Mayor de 15 años, con deseo de aprendizaje.

CP-4-06	Curso básico de archivo.	Susana María González Jiménez	Conocimientos generales de archivística.	Mayor de 15 años, con deseo de aprendizaje.
CP-4-07	Curso básico de recepcionista.	Susana María González Jiménez	Conocimientos generales para trabajar en oficina.	Mayor de 15 años, con deseo de aprendizaje.
CP-4-08	Servicio al cliente	Susana María González Jiménez	Excelencia en el servicio más que un trabajo un estilo de vida.	Mayor de 15 años, con deseo de aprendizaje.
CP-4-09	Servicio al cliente	Susana María González Jiménez	Excelencia en el servicio más que un trabajo un estilo de vida.	Mayor de 15 años, con deseo de aprendizaje.
CP-4-10	Servicio al cliente	Susana María González Jiménez	Excelencia en el servicio más que un trabajo un estilo de vida.	Mayor de 15 años, con deseo de aprendizaje.

CP-4-11	Motivación empresarial	Susana María González Jiménez	Excelencia en el servicio emprendedurismo más que un trabajo un estilo de vida.	Mayor de 15 años, con deseo de aprendizaje.
CP-4-12	Motivación empresarial	Susana María González Jiménez	Excelencia en el servicio emprendedurismo más que un trabajo un estilo de vida.	Mayor de 15 años, con deseo de aprendizaje.
CP-4-13	Motivación empresarial	Susana María González Jiménez	Excelencia en el servicio emprendedurismo más que un trabajo un estilo de vida.	Mayor de 15 años, con deseo de aprendizaje.
CP-4-14	Masaje terapéutico	Bellenith Ramírez Campos	Teórico- practico	Ropa cómoda y deportiva
CP-4-15	Masaje terapéutico	Bellenith Ramírez Campos	Teórico- practico	Ropa cómoda y deportiva
CP-4-16	Uso adecuado de las plantas medicinales	Hernán Rodríguez Navas	Curso Teorico- Práctico.	No menores de 7 años.
CP-4-17	Trabajo en Equipo y Comunicación Asertiva	JUAN CARLOS SOTO ESQUIVEL	Técnicas para mejorar el trabajo en equipo y la comunicación	
CP-4-18	Trabajo en Equipo y Comunicación Asertiva	JUAN CARLOS SOTO ESQUIVEL	Técnicas para mejorar el trabajo en equipo y la comunicación	
CP-4-19	Trabajo en Equipo y Comunicación Asertiva	JUAN CARLOS SOTO ESQUIVEL	Técnicas para mejorar el trabajo en equipo y la comunicación	
CP-4-20	Manejo de Límites y Disciplina	JUAN CARLOS SOTO ESQUIVEL	Técnicas para mejorar los límites y Disciplina	
CP-4-21	Resolución Alterna de Conflictos	JUAN CARLOS SOTO ESQUIVEL	Técnicas RAC para resolver los problemas	
CP-4-22	Resolución Alterna de Conflictos	JUAN CARLOS SOTO ESQUIVEL	Técnicas RAC para resolver los problemas	
CP-4-23	Decoración de botellas	Irene Delgado Quesada	Ornamentación de fachadas, en tercera dimensión, con materiales reciclados.	Disposición para aprender, compartir, respetuosos, tolerantes,
CP-4-24	Cuadros en relieve	Irene Delgado Quesada	Ornamentación de fachadas, en tercera dimensión, con materiales reciclados.	Disposición para aprender, compartir, respetuosos, tolerantes, ...
CP-4-25	Telar de Bisutería	Irene Delgado Quesada	Aprender a usar un telar de bisutería Taller de tejidos con abalorios en telar de bisutería para principiantes	Disposición para aprender, compartir, respetuosos, tolerantes, ... Si tiene alguna dificultad con la motora fina que requiera apoyo puede venir acompañado(a).
CP-4-26	Bases para aprender a dibujar	Carlos Céspedes Salas	Conceptos teóricos y prácticos aplicados en el aprendizaje del dibujo y su desarrollo.	
CP-4-27	Bases para aprender a dibujar	Carlos Céspedes Salas	Conceptos teóricos y prácticos aplicados en el aprendizaje del dibujo y su desarrollo.	
CP-4-28	Aprende a dibujar Caricaturas	Carlos Céspedes Salas	Conceptos teóricos y prácticos aplicados para la creación de caricaturas.	
CP-4-29	Reparación Fotografica	Carlos Céspedes Salas	Uso y manejo del programa adobe Photoshop para restaurar fotografías dañadas.	Computadora portátil con el programa adobe Photoshop instalado(NOTA: Si el laboratorio del ICAT es prestado esta opción seria desertada)

CP-4-30	Reparación Fotográfica	Carlos Céspedes Salas	Uso y manejo del programa adobe Photoshop para restaurar fotografías dañadas.	Computadora portátil con el programa adobe Photoshop instalado(NOTA: Si el laboratorio del ICAT es prestado esta opción sería desertada)
CP-4-31	Computación básica (adulto y adulto mayor)	Marianela Leandro Mora	Uso básico de la computadora.	Deseos de aprender.
CP-4-32	Computación básica (adulto y adulto mayor)	Marianela Leandro Mora	Uso básico de la computadora.	Deseos de aprender.
CP-4-33	Internet Básico	Marianela Leandro Mora	El estudiante adquirirá conocimientos básicos de uso Internet.	Tener un nivel de computación básico.
CP-4-34	Excell Básico	Marianela Leandro Mora	El estudiante adquirirá conocimientos básicos de uso de la herramienta Excel.	Tener un nivel intermedio de computación.
CP-4-35	Uso de la herramienta office Word	Marianela Leandro Mora	Uso de la Herramienta Word para la creación de cartas o otros	Tener conocimiento básico de un computador.
CP-4-36	Bordado Español	María del Carmen Ramos Hidalgo	Es un bordado en tela de cuadros con hilos de diferentes colores en	Traer todos sus materiales, tener buena vista,
CP-4-37	Bordado Yugoslavo	María del Carmen Ramos Hidalgo	Es un bordado en tela Aída o Panamá con hilos primor de diferentes colores, puntadas en hilván y puntadas cruzadas formando figuras.	Tener buena vista, saber contar muy bien, tener buena habilidad con sus manos y estar muy interesadas.
CP-4-38	Karate para principiantes (mecanismos	Dylan Medina Vargas	El curso es una guía introductoria de técnicas de defensa personal	Requisitos físicos y mentales:
CP-4-39	Karate para principiantes (mecanismos	Dylan Medina Vargas	El curso es una guía introductoria de técnicas de defensa personal	Requisitos físicos y mentales:
CP-4-40	Pijamas de niño y niña de 6 meses a 2	Aida María Atancuri Toledo	Confección y elaboración de Pijamas de niño y niña	Tener conocimiento de costura básica
CP-4-41	Confección de buzos para niño y niña	Aida María Atancuri Toledo	Diseño y confección de Buzos	Tener conocimiento de costura básica
CP-4-42	Confección Trajes de baño	Aida María Atancuri Toledo	Diseño y confección de trajes de baño	Tener conocimiento de costura básica
CP-4-43	Confección de buzos para niño y niña	Aida María Atancuri Toledo	Diseño y confección de Buzos	Tener conocimiento de costura básica
CP-4-44	Técnicas de Ilustración Básica	Vanessa Arévalo Porras	Taller creativo y experimental sobre diferentes técnicas para ilustrar.	
CP-4-45	Pintura vitral I	Yissel Madrigal Acosta	Técnica de pintura en vidrio con materiales específicos	Saber leer y escribir
CP-4-46	Pintura vitral I	Yissel Madrigal Acosta	Técnica de pintura en vidrio con materiales específicos	Saber leer y escribir
CP-4-47	Pintura para artesanías	Yissel Madrigal Acosta	Realización de bocetos aplicando fundamentos del diseño, teoría del color y técnicas pictóricas	Saber leer y escribir Habilidad manual para recortar, manejo de pincel y creatividad.
CP-4-48	Pintura para artesanías	Yissel Madrigal Acosta	Realización de bocetos aplicando fundamentos del diseño, teoría del color y técnicas pictóricas	Saber leer y escribir Habilidad manual para recortar, manejo de pincel y creatividad.
CP-4-49	HIDROPONIA TOTAL	JOSE BERMUDEZ CAMPOS	EFICIENTE (METODO JOBER)CURSO DE HIDROPONIA UTILIZANDO LA TECNICA MAS	ASISTENCIA Y PARTICIPACION AL 100% CON LOS MATERIALES INCLUIDOS LOS CUALES SON OBLIGATORIOS
CP-4-50	HIDROPONIA TOTAL	JOSE BERMUDEZ CAMPOS	EFICIENTE (METODO JOBER)CURSO DE HIDROPONIA UTILIZANDO LA TECNICA MAS	ASISTENCIA Y PARTICIPACION AL 100% CON LOS MATERIALES INCLUIDOS LOS CUALES SON OBLIGATORIOS
CP-4-51	HIDROPONIA TOTAL	JOSE BERMUDEZ CAMPOS	EFICIENTE (METODO JOBER)CURSO DE HIDROPONIA UTILIZANDO LA TECNICA MAS	ASISTENCIA Y PARTICIPACION AL 100% CON LOS MATERIALES INCLUIDOS LOS CUALES SON OBLIGATORIOS
CP-4-52	FOTOGRAFIA DIGITAL	JOSE BERMUDEZ CAMPOS	APRENDAMOS A TOMAR FOTOS Y A USAR LA CAMARA	CUALQUIER TIPODE CAMARA FOTOGRAFICA (CAMARA NORMAL, PROFESIONAL O LA DEL CELULAR) PARTICIPACION AL 100%
CP-4-53	Programa de 5S	Luis Diego Villalobos Semple	Capacitación para implementar un programa de orden limpieza en los centros de trabajo	
CP-4-54	Programa de 5S	Luis Diego Villalobos Semple	Capacitación para implementar un programa de orden limpieza en los centros de trabajo	
CP-4-55	Salud Ocupacional para PYMES	Luis Diego Villalobos Semple	Capacitar a los asistentes para elaborar planes de salud ocupacional que puedan ser implementados por las mismas empresas	Dirigido a empresas que desean implementar un programa de salud ocupacional y que cuentan con pocos recursos para implementarlo

CP-4-56	Salud Ocupacional para PYMES	Luis Diego Villalobos Semple	Capacitar a los asistentes para elaborar planes de salud ocupacional que puedan ser implementados por las mismas empresas	Dirigido a empresas que desean implementar un programa de salud ocupacional y que cuentan con pocos recursos para implementarlo
---------	------------------------------	------------------------------	---	---

CP-4-57	Deberes y obligaciones tributarias para el Impuesto sobre la Renta, Impuesto General sobre las Ventas y Régimen de Tributación Simplificada	PAOLA ELENA GUEVARA AGUILAR	Detalle de los deberes y obligaciones que tienen los contribuyentes en sus diferentes actividades comerciales	
CP-4-58	ESTRATEGIA EMPRESARIAL PYMES	PAOLA ELENA GUEVARA AGUILAR	Formular adecuadas estrategias para un negocio específico, importancia de la visión la misión y los valores del negocio	
CP-4-59	Introducción a la Orquideología	German Rivera Coto	Conservación de las orquídeas, aspectos históricos, ecología, morfología, nomenclatura, cultivo convencional, cultivo in vitro, plagas, enfermedades, manejo de los agroquímicos	No haber llevado este curso antes.
CP-4-60	Reanimación cardio pulmonar	Mainor Jesús Rodríguez Araya	Técnicas correctas según AHA para aplicar RCP	Condición física adecuada para realizar practica de rodillas durante un tiempo extenso, ropa cómoda.
CP-4-61	Reanimación cardio pulmonar	Mainor Jesús Rodríguez Araya	Técnicas correctas según AHA para aplicar RCP	Condición física adecuada para realizar practica de rodillas durante un tiempo extenso, ropa cómoda.
CP-4-62	Manualidades con latas	María Dolores Ramírez Bonilla	Ollitas decorativas	Traer las latas de atún, leche condensada pequeña, maíz dulce, frijol, sardina o cualquier otra lata pequeña.
CP-4-63	Excel Básico	Bryann Rojas Rojas	Curso diseñado en formar a las personas en la herramienta de Microsoft Excel en un nivel básico	Conocimiento Básico del hardware (Encendido y Apago de equipo)
CP-4-64	Excel Básico	Bryann Rojas Rojas	Curso diseñado en formar a las personas en la herramienta de Microsoft Excel en un nivel básico	Conocimiento Básico del hardware (Encendido y Apago de equipo)
CP-4-65	Excel Básico	Bryann Rojas Rojas	Curso diseñado en formar a las personas en la herramienta de Microsoft Excel en un nivel básico	Conocimiento Básico del hardware (Encendido y
CP-4-66	Excel Avanzado	Bryann Rojas Rojas	Curso especialmente orientado a personas que requieran lograr un mayor rendimiento usando herramientas más avanzadas del software.	Conocimiento de Excel Básico
CP-4-67	Excel Avanzado	Bryann Rojas Rojas	Curso especialmente orientado a personas que requieran lograr un mayor rendimiento usando herramientas más avanzadas del software.	Conocimiento de Excel Básico
CP-4-68	Elaboración de muebles con prensas de ropa (de madera)	Irene Delgado Quesada	Muebles pequeños	Traer prensas para ropa (de madera), silicón fría o barras de silicón para pistola caliente (la que prefieran)
CP-4-69	Yoga Arhact	Luis Ignacio García Calderón	Es un tipo de yoga muy avanzado, para las personas que deseen mejorar en su camino espiritual, relaja, ayuda a calmar el sistema nervioso, arregla conflictos internos, el estrés, las cefaleas, depresión y mejora la economía.	Condición física normal, deben traer ropa para deporte u holgada y una esterilla o tatami, zapatos deportivos o planos
CP-4-70	Yoga Arhact	Luis Ignacio García Calderón	Es un tipo de yoga muy avanzado, para las personas que deseen mejorar en su camino espiritual, relaja, ayuda a calmar el sistema nervioso, arregla conflictos internos, el estrés, las cefaleas, depresión y mejora la economía.	Condición física normal, deben traer ropa para deporte u holgada y una esterilla o tatami, zapatos deportivos o planos
CP-4-71	Yoga Arhact	Luis Ignacio García Calderón	Es un tipo de yoga muy avanzado, para las personas que deseen mejorar en su camino espiritual, relaja, ayuda a calmar el sistema nervioso, arregla conflictos internos, el estrés, las cefaleas, depresión y mejora la economía.	Condición física normal, deben traer ropa para deporte u holgada y una esterilla o tatami, zapatos deportivos o planos
CP-4-72	Yoga Arhact	Luis Ignacio García Calderón	Es un tipo de yoga muy avanzado, para las personas que deseen mejorar en su camino espiritual, relaja, ayuda a calmar el sistema nervioso, arregla conflictos internos, el estrés, las cefaleas, depresión y mejora la economía.	Condición física normal, deben traer ropa para deporte u holgada y una esterilla o tatami, zapatos deportivos o planos
CP-4-73	Tai Chi chi gong	Luis Ignacio García Calderón	Es un conjunto de ejercicios, que tienen todos ellos un objetivo preventivo- curativo, extremadamente preciso y definido, sin embargo en una enfermedad declarada, te aconsejamos consultar a tu médico, más si va tiene una patología.	Condición física normal, deben venir en ropa deportiva u holgada

CP-4-74	Tai Chi chi gong	Luis Ignacio García Calderón	Es un conjunto de ejercicios, que tienen todos ellos un objetivo preventivo- curativo, extremadamente preciso y definido, sin embargo en una enfermedad declarada, te aconsejamos consultar a tu médico, más si ya tiene una patología.	Condición física normal, deben venir en ropa deportiva u holgada
CP-4-75	Tai Chi chi gong	Luis Ignacio García Calderón	Es un conjunto de ejercicios, que tienen todos ellos un objetivo preventivo- curativo, extremadamente preciso y definido, sin embargo en una enfermedad declarada, te aconsejamos consultar a tu médico, más si ya tiene una patología.	Condición física normal, deben venir en ropa deportiva u holgada
CP-4-76	Tai Chi chi gong	Luis Ignacio García Calderón	Es un conjunto de ejercicios, que tienen todos ellos un objetivo preventivo- curativo, extremadamente preciso y definido, sin embargo en una enfermedad declarada, te aconsejamos consultar a tu médico, más si ya tiene una patología.	Condición física normal, deben venir en ropa deportiva u holgada
CP-4-77	Curso de Ángeles	Dixon Gdo. González Zúñiga	Espiritual NO religioso	Deseos de conocer el mundo de los Ángeles y su importancia en nuestra vida espiritual.
CP-4-78	Curso de Ángeles	Dixon Gdo. González Zúñiga	Espiritual NO religioso	Deseos de conocer el mundo de los Ángeles y su importancia en nuestra vida espiritual.
CP-4-79	Curso de Ángeles	Dixon Gdo. González Zúñiga	Espiritual NO religioso	Deseos de conocer el mundo de los Ángeles y su importancia en nuestra vida espiritual.
CP-4-80	El acoso laboral: Definición y cómo enfren	Tatiana Alejandra Gamboa Rodriguez	Este curso versa sobre la gran problemática que se vive actualmente e	Toda persona que estén interesadas en el tema de acoso laboral y Jóvenes que estén en plena preparación profesional, que inician sus experiencias labores.
CP-4-81	El acoso laboral: Definición y cómo enfren	Tatiana Alejandra Gamboa Rodriguez	Este curso versa sobre la gran problemática que se vive actualmente e	Toda persona que estén interesadas en el tema de acoso laboral y Jóvenes que estén en plena preparación profesional, que inician sus experiencias labores.
CP-4-82	El acoso laboral: Definición y cómo enfren	Tatiana Alejandra Gamboa Rodriguez	Este curso versa sobre la gran problemática que se vive actualmente e	Toda persona que estén interesadas en el tema de acoso laboral y Jóvenes que estén en plena preparación profesional, que inician sus experiencias labores.

CP-4-83				Haber comenzado un negocio o tener la voluntad de hacerlo. No se tocan temas de financiamiento para nuevos negocios.
	Bases de Mercadeo para Nuevos Negocios	Sofía Blanco Canet	Repaso teórico y aplicación práctica a pequeña escala de los principales	
CP-5 Persona Adulta Mayor				
CP-5-01	Increíble cuadro técnica *Patchwork sin agujas...*	María de los Ángeles Pérez Camacho	Realizar un cuadro a base de retazos de tela. Con un terminado muy elegante	Poseer un telar redondo y un rectangular.
CP-5-02	Computación básica para adultos mayores	Willy Hodgson Ramos	El curso pretende introducir a los participantes al mundo de la computación, constituyéndose en el primer acercamiento a esta herramienta tecnológica de forma que obtengan familiaridad con el equipo de cómputo.	Personas Adultas Mayores y con muchas ganas de aprender
CP-5-03	Telar de Bisutería	Irene Delgado Quesada	Aprender a usar un telar de bisutería Taller de tejidos con abalorios en telar de bisutería para principiantes	Disposición para aprender, compartir, respetuosos, tolerantes, ... Si tiene alguna dificultad con la motora fina que requiera apoyo puede venir acompañado(a).
CP-5-04	Computación básica (adulto y adulto mayor)	Marianela Leandro Mora	Uso básico de la computadora.	Deseos de aprender.
CP-5-05	Internet Básico	Marianela Leandro Mora	El estudiante adquirirá conocimientos básicos de uso Internet.	Tener un nivel de computación básico.
CP-5-06	Uso de la herramienta office Word	Marianela Leandro Mora	Uso de la Herramienta Word para la creación de cartas o otros	Tener conocimiento básico de un computador.
CP-5-07	Excel Básico	Marianela Leandro Mora	El estudiante adquirirá conocimientos básicos de uso de la	Tener un nivel intermedio de computación.
CP-5-08	Confección de prendas en telar	María Dolores Ramírez Bonilla	Tejido en telar	Poseer un telar redondo y dos rectangulares y lana gruesa del color que prefieran.
CP-5-09	Manualidades con latas	María Dolores Ramírez Bonilla	Ollitas decorativas	Traer las latas de atún, leche condensada pequeña, maíz dulce, frijol, sardina o cualquier otra lata pequeña.
CP-5-10	Introducción al Inglés para las personas adultas mayores.	Amanda Ramírez Rodríguez	Se pretende abarcar temas básicos para el manejo del idioma inglés para que el estudiante pueda transmitir ideas básicas y formule oraciones simples en sus situaciones cotidianas.	Llevar hojas, lapicero.
CP-5-11	Reanimación cardio pulmonar	Mainor Jesús Rodríguez Araya	Técnicas correctas según AHA para aplicar RCP	Condición física adecuada para realizar practica de rodillas durante un tiempo extenso, ropa cómoda.
CP-5-07	Yoga Arhact	Luis Ignacio García Calderón	Es un tipo de yoga muy avanzado, para las personas que deseen mejorar en su camino espiritual, relaja, ayuda a calmar el sistema nervioso, arregla conflictos internos, el estrés, las cefaleas, depresión y mejora la economía.	Condición física normal, deben traer ropa para deporte u holgada y una esterilla o tatami, zapatos deportivos o planos
CP-5-08	Tai Chi chi gong	Luis Ignacio García Calderón	Es un conjunto de ejercicios, que tienen todos ellos un objetivo preventivo- curativo, extremadamente preciso y definido, sin embargo en una enfermedad declarada, te aconsejamos consultar a tu médico, más si ya tiene una patología.	Condición física normal, deben venir en ropa deportiva u holgada