



## INSTRUCTIVO CLUB BIENESTAR UNIVERSITARIO MEDELLÍN.

- El estudiante debe tener registrada la huella para el ingreso o presentar el carné virtual, el cual debe descargar por la aplicación de Poligran.
- Para las clases de deportes y danzas deberá presentarse con ropa cómoda, tenis adecuados, hidratación y toalla personal.
- El tiempo máximo permitido para que las personas permanezcan dentro de las instalaciones del gimnasio es el establecido con una duración total de una hora.
- En el gimnasio, el estudiante debe hacer la limpieza de las máquinas y accesorios que utilice al momento de culminar cada ejercicio, los espacios estarán dotados con los implementos para hacerlo.
- Estarán habilitados el prestamos de casilleros y uso de duchas presentando el documento de identidad en la oficina de Bienestar.
- Si tienes alguna inquietud respecto a las clases de bienestar escríbenos al siguiente correo: [bienestarmedellín@poligran.edu.co](mailto:bienestarmedellín@poligran.edu.co)

## PARTICIPA DE NUESTRAS CONFERENCIAS DE PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN DE LA SALUD MENTAL LOS JUEVES A LAS 4:00 P.M. EN EL CINECLUB DE BIENESTAR

### HORARIOS ACTIVIDADES DEPORTIVAS:

| GIMNASIO             |          |          |           |          |          |          |
|----------------------|----------|----------|-----------|----------|----------|----------|
| HORA                 | LUNES    | MARTES   | MIÉRCOLES | JUEVES   | VIERNES  | SABADO   |
| 8:00 a.m - 9:00 a.m  | GIMNASIO | GIMNASIO | GIMNASIO  | GIMNASIO | GIMNASIO | GIMNASIO |
| 9:00 a.m -10:00 a.m  | GIMNASIO | GIMNASIO | GIMNASIO  | GIMNASIO | GIMNASIO | GIMNASIO |
| 10:00 a.m -11:00 a.m | GIMNASIO | GIMNASIO | GIMNASIO  | GIMNASIO | GIMNASIO | GIMNASIO |
| 11:00 a.m -12:00 p.m | GIMNASIO | GIMNASIO | GIMNASIO  | GIMNASIO | GIMNASIO | GIMNASIO |
| 12:00 p.m - 1:00 p.m | GIMNASIO | GIMNASIO | GIMNASIO  | GIMNASIO | GIMNASIO | GIMNASIO |
| 1:00 p.m - 2:00 p.m  | GIMNASIO | GIMNASIO | GIMNASIO  | GIMNASIO | GIMNASIO | GIMNASIO |
| 2:00 p.m - 3:00 p.m  | GIMNASIO | GIMNASIO | GIMNASIO  | GIMNASIO | GIMNASIO |          |
| 3:00 p.m - 4:00 p.m  | GIMNASIO | GIMNASIO | GIMNASIO  | GIMNASIO | GIMNASIO |          |
| 4:00 p.m - 5:00 p.m  | GIMNASIO | GIMNASIO | GIMNASIO  | GIMNASIO | GIMNASIO |          |
| 5:00 p.m - 6:00 p.m  | GIMNASIO | GIMNASIO | GIMNASIO  | GIMNASIO | GIMNASIO |          |
| 6:00 p.m - 7:00 p.m  | GIMNASIO | GIMNASIO | GIMNASIO  | GIMNASIO | GIMNASIO |          |
| 7:00 p.m - 8:00 p.m  | GIMNASIO | GIMNASIO | GIMNAS IO | GIMNASIO | GIMNASIO |          |



**HORARIOS ACTIVIDADES DEPORTIVAS BIENESTAR MEDELLIN 2025- 1**

| HORA                  | LUNES       | MARTES         | MIERCOLES   | JUEVES     | VIERNES  | SABADO   |
|-----------------------|-------------|----------------|-------------|------------|----------|----------|
| 7:00 a.m - 8:00 a.m   |             | BALONCESTO     | BALONCESTO  | BALONCESTO |          |          |
| 8:00 a.m - 9:00 a.m   |             | BALONCESTO     | BALONCESTO  | BALONCESTO |          |          |
| 9:00 a.m - 10:00 a.m  |             |                |             |            |          |          |
| 10:00 a.m - 11:00 a.m | VOLEIBOL    | VOLEIBOL       | VOLEIBOL    | VOLEIBOL   | VOLEIBOL |          |
| 11:00 a.m - 12:00 p.m | VOLEIBOL    | VOLEIBOL       | VOLEIBOL    | VOLEIBOL   | VOLEIBOL |          |
| 12:00 p.m - 1:00 p.m  |             |                |             |            |          |          |
| 1:00 p.m - 2:00 p.m   |             | HIDROAEROBICOS |             | FÚTBOL     |          | NATACIÓN |
| 2:00 p.m - 3:00 p.m   |             |                |             | FÚTBOL     |          | NATACIÓN |
| 3:00 p.m - 4:00 p.m   |             |                |             |            |          |          |
| 4:00 p.m - 5:00 p.m   | FÚTBOL SALA |                |             |            |          |          |
| 5:00 p.m - 6:00 p.m   | FÚTBOL SALA |                | FÚTBOL SALA |            |          |          |
| 6:00 p.m - 7:00 p.m   |             |                | FÚTBOL SALA |            |          |          |
| 7:00 p.m - 8:00 p.m   | FÚTBOL      |                |             |            |          |          |
| 8:00 p.m - 9:00 p.m   | FÚTBOL      |                |             |            |          |          |



## HORARIOS ACTIVIDADES CULTURALES:

| HORARIO CLASES MÚSICA PROFESOR<br>SEBASTIAN CASTRILLÓN 2025-1 |                    |                     |                    |                    |
|---|--------------------|---------------------|--------------------|--------------------|
| Hora  | LUNES              | MIÉRCOLES           | JUEVES             | VIERNES            |
| 8:00 am - 9:00 am   |                    |                     | GUITARRA Y UKELELE |                    |
| 9:00 am - 10:00 am  |                    |                     | PIANO              |                    |
| 10:00 am - 11:00 am   |                    |                     | PERCUSIÓN          |                    |
| 11:00 am - 12:00 m  |                    |                     | TECNICA VOCAL      |                    |
| 12:30 pm - 1:00 pm  |                    |                     |                    |                    |
| 1:00 pm - 2:00 pm   | PINTANDO MÚSICA    | CINE CLUB EN INGLES |                    | PINTANDO MÚSICA    |
| 2:00 pm - 3:00 pm   |                    |                     |                    |                    |
| 3:00 pm - 4:00 pm   | BANDA              | PINTANDO MÚSICA     |                    | BANDA              |
| 4:00 pm - 5:00 pm   |                    |                     |                    |                    |
| 5:00 pm - 6:00 pm   | GUITARRA Y UKELELE | GUITARRA Y UKELELE  |                    | GUITARRA Y UKELELE |
| 6:00 pm - 7:00 pm   | PIANO              | PIANO               |                    | PIANO              |
| 7:00 pm - 8:00 pm   | PERCUSIÓN          | PERCUSIÓN           |                    | PERCUSIÓN          |



**HORARIO CLASES DE DANZA MEDELLÍN 2025-1 PROFESORA JULIETH RAVE**

| Hora      | LUNES             | MARTES           | MIÉRCOLES         | JUEVES            | VIERNES          | SÁBADO           |
|-----------|-------------------|------------------|-------------------|-------------------|------------------|------------------|
| 8 -9 am   | STRETCHING        |                  | BALLET            |                   | BALLET           | MERENGUE PAREJAS |
| 9-10am    | CONTEMPORANEO     |                  | STREACHING        |                   | SALSA            | SALSA            |
| 10-11 am  | DANCE HALL        |                  | ACONDICIONAMIENTO |                   | MERENGUE PAREJAS |                  |
| 11-12 pm  | ACONDICIONAMIENTO |                  | HIP HOP           |                   | STREACHING       |                  |
| 12 - 1 pm | BACHATA           |                  | SALSA             |                   |                  |                  |
| 1-2 pm    | RUMBA             |                  | RUMBA             | STRETCHING        |                  |                  |
| 2-3 pm    |                   | MERENGUE PAREJAS |                   | CONTEMPORANEO     |                  |                  |
| 3-4 pm    |                   | FOLCLORE         |                   | BACHATA           |                  |                  |
| 4-5 pm    |                   | SALSA            |                   | ACONDICIONAMIENTO |                  |                  |
| 5-6 pm    |                   | REPRESENTATIVO   |                   | REPRESENTATIVO    |                  |                  |
| 6-7pm     |                   | REPRESENTATIVO   |                   | REPRESENTATIVO    |                  |                  |
| 7-8 pm    |                   | REPRESENTATIVO   |                   |                   |                  |                  |