

INSTRUCTIVO BIENESTAR UNIVERSITARIO

HORARIOS BOGOTÁ 2025-1

- El estudiante debe presentar al ingreso carné (virtual o físico), para las clases de deportes y cultura también deberá tener ropa cómoda, tenis adecuados, hidratación y toalla personal (si aplica), en el caso del gimnasio, si falta alguno de estos implementos no se permitirá el ingreso a la clase.
- El tiempo máximo permitido para que las personas permanezcan dentro de los espacios de bienestar es el establecido para las clases de cultura y deporte, con una duración aproximada de hora y media.
- En el gimnasio, el estudiante debe hacer la limpieza de las maquinas e instrumentos que utilice al momento de culminar cada ejercicio, los espacios estarán dotados con los implementos para hacerlo.
- Si llegas 15 minutos después de iniciada la clase o después de completarse los cupos de cada una, no podrás ingresar a la misma, Prográmate con tiempo.

CAMPUS PRINCIPAL

DEPORTES INDIVIDUALES– Cancha de tenis (K), Mesas tenis de mesa (B) – Muro de escalada (J)

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLÉS	JUEVES	SABADO
7:00 a.m. – 8:30 a.m.	TENIS CAMPO ADMINISTRATIVOS	TENIS CAMPO (INTERMEDIO)			
8:50 a.m. – 10:20 a.m.	TENIS CAMPO (BÁSICO)	TENIS CAMPO (BÁSICO)		TENIS CAMPO (INTERMEDIO)	
10:40 a.m.- 12:10 p.m.	TENIS CAMPO (INTERMEDIO)	ESCALADA	TENIS MESA	ESCALADA	ESCALADA
		TENIS CAMPO (SELECCIÓN)		TENIS MESA	
12:30 p.m. - 2:00 p.m.	TENIS CAMPO (BÁSICO)	ESCALADA		ESCALADA	
2:20 p.m.- 3:50 p.m.	TENIS CAMPO (AVANZADO)	ESCALADA		ESCALADA	
4:10 p.m. - 5:40 p.m.		ESCALADA		ESCALADA	

DEPORTES DE CONJUNTO – Cancha Múltiple

HORARIO CANCHAMÚLTIPLE - CAMPUS PRINCIPAL						
HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
7:00 a.m. - 8:30 a.m.					FUTSALA	FUTSALA
8:50 a.m. - 10:20 a.m.	BALONCESTO		BALONCESTO	FUTSALA	FUTSALA	FUTSALA
10:40 a.m. - 12:10 p.m.	BALONCESTO	VOLEIBOL	BALONCESTO		VOLEIBOL	FUTSALA FEMENINO
12:30 p.m. - 2:00 p.m.	BALONCESTO	VOLEIBOL	BALONCESTO (SELECCIÓN ADMINISTRATIVOS)		VOLEIBOL	
2:20 p.m. - 3:50 p.m.	FUTSALA				VOLEIBOL	
5:00 p.m. - 6:30 p.m.	FUTSALA	BALONCESTO		BALONCESTO		
6:40 p.m. - 8:10 p.m.	FUTSALA FEMENINO					
8:20 p.m. - 9:50 p.m.	FUTSALA			FUTSALA (SELECCIÓN ADMINISTRATIVAS)		

HORARIO GIMNASIO
Bloque L 2025-1

GIMNASIO CAMPUS PRINCIPAL						
HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
7:00 a.m. - 8:30 a.m.	GIMNASIO	GIMNASIO	GIMNASIO	GIMNASIO	GIMNASIO	
8:50 a.m. - 10:20 a.m.	GIMNASIO	GIMNASIO	GIMNASIO	GIMNASIO	GIMNASIO	GIMNASIO
10:40 a.m. - 12:10 p.m.	GIMNASIO	GIMNASIO	GIMNASIO	GIMNASIO	GIMNASIO	GIMNASIO
12:30 p.m. - 2:00 p.m.	GIMNASIO	GIMNASIO	GIMNASIO	GIMNASIO	GIMNASIO	
2:20 p.m. - 3:50 p.m.	GIMNASIO	GIMNASIO	GIMNASIO	GIMNASIO	GIMNASIO	
3:50 p.m. - 5:00 p.m.	GIMNASIO	GIMNASIO	GIMNASIO	GIMNASIO	GIMNASIO	
5:00 p.m. - 6:30 p.m.	GIMNASIO	GIMNASIO	GIMNASIO	GIMNASIO		



TALLER DE PINTURA–Bloque H

TALLER DE PINTURA						
HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLÉS	JUEVES	VIERNES	SABADO
8:50 a.m. - 10:20 a.m.	PINTURA	PINTURA	PINTURA	PINTURA	PINTURA	
10:40 a.m. - 12:10 p.m.	PINTURA	PINTURA	PINTURA	PINTURA	PINTURA	PINTURA
12:30 a.m. - 2:00 p.m.	PINTURA	PINTURA		PINTURA	PINTURA	PINTURA



CLASES GRUPALES – Salón de los espejos

SALON DE ESPEJOS CAMPUS / CLASES GRUPALES					
HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLÉS	JUEVES	VIERNES
7:00 a.m. - 08:30 a.m.		DANZA FOLCLORICA GRUPO REPRESENTATIVO	RITMOS LATINOS GRUPO REPRESENTATIVO		
8:50 a.m. - 10:20 a.m.	RUMBA GRUPO REPRESENTATIVO	SALSA Y BACHATA	SALSA Y BACHATA	RUMBA	
10:40 a.m. - 12:10 pm.	RUMBA	SALSA Y BACHATA	SALSA Y BACHATA	RUMBA	
12:30 m. - 2:00 p.m.	RUMBA				TEATRO GRUPO REPRESENTATIVO
2:20 p.m. – 3:50 p.m.					TEATRO
5:00 p.m – 6:30 pm	YOGA				DANZA URBANA
6:40 p.m – 8:10 p.m.	YOGA				DANZA URBANA



TALLER DE MÚSICA – Salón de música

HORA	MARTES	JUEVES
10:40 a.m. - 12:10 p.m.	GUITARRA	TECNICA VOCAL
2:20 p.m. - 3:50 p.m.	TECNICA VOCAL	ENSAMBLE



CITY CAMPUS

GIMNASIO CITY					
HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
5:00 p.m. - 6:30 p.m.	GIMNASIO	GIMNASIO	GIMNASIO	GIMNASIO	GIMNASIO
6:40 p.m. - 8:00 p.m.	GIMNASIO	GIMNASIO	GIMNASIO	GIMNASIO	GIMNASIO
8:00 p.m. - 9:00 p.m.	GIMNASIO	GIMNASIO	GIMNASIO	GIMNASIO	GIMNASIO



CLASES GRUPALES – Salón de espejos

SALON DE ESPEJOS CITY					
HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
7:00 a.m. - 8:30 a.m.	SALSAY BACHATA			DANZA URBANA	
8:50 a.m. - 10:20 a.m.	SALSAY BACHATA	RUMBA		DANZA URBANA	
10:40 a.m. - 12:00 m	SALSAY BACHATA	RUMBA	RUMBA	TEATRO	
12:30 m - 2:00 p.m.	SALSAY BACHATA	DANZA URBANA	YOGA	TEATRO	
2:20 p.m. - 3:50 p.m.		DANZA URBANA GRUPO REPRESENTATIVO	YOGA		
5:00 p.m. - 6:30 p.m.			YOGA		
6:40 p.m. - 8:30 p.m.					



TALLER DE MÚSICA – SALON DE MUSICA CITY

HORA	MIERCOLES	SABADO
10:40 a.m. - 12:10 p.m.	GUITARRA	GUITARRA
12:30 p.m. - 2:00 p.m.		TECNICA VOCAL
2:20 p.m. - 3:50 p.m.	ENSAMBLE	



ESCENARIO EXTERNO

BALONCESTO						
HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLÉS	JUEVES	VIERNES	SABADO
8:00 p.m. - 10:00 p.m.		BALONCESTO		BALONCESTO		
DIRECCION Coliseo Cubierto Colegio Cafam Av. 68 No. 64 - 45						

FUTBOL CAMPO						
HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLÉS	JUEVES	VIERNES	SABADO
6:00 p.m. - 8:00 p.m.					FUTBOL FEMENINO	
8:00 p.m. - 10:00 p.m.		FUTBOLCAMPO	FUTBOLCAMPO			
3:00 p.m. - 5:00 p.m.						FUTBOLCAMPO
DIRECCION Cancha de futbol Colegio Cafam Av. 68 No. 64 - 45						

FUTBOL SALA						
HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLÉS	JUEVES	VIERNES	SABADO
5:00 p.m. - 7:00 p.m.			FUTBOLSALA (SELECCIÓN FEMENINA)	FUTBOLSALA (SELECCIÓN MASCULINA)		
DIRECCION La futbolera Calle 63 #35-44						

VOLEIBOL						
HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLÉS	JUEVES	VIERNES	SABADO
2:00 p.m. - 4:00 p.m.				VOLEIBOL FEMENINO		
4:00 p.m. - 6:00 p.m.		VOLEIBOL FEMENINO			VOLEIBOL FEMENINO	
6:00 p.m. - 8:00 p.m.		VOLEIBOL MASCULINO			VOLEIBOL MASCULINO	
DIRECCION Coliseo ASDER Cra. 24 #77-40						