

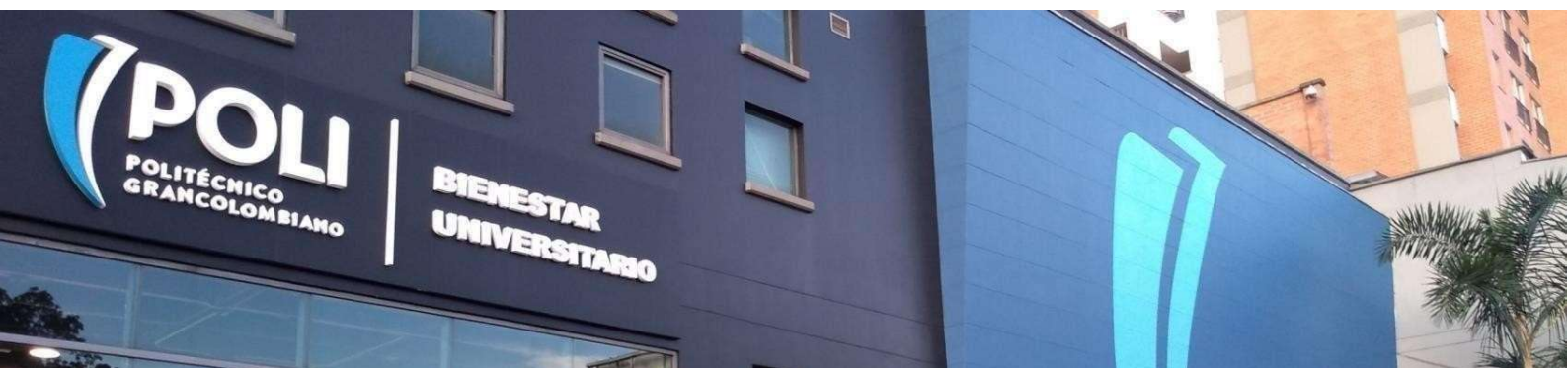
## INSTRUCTIVO CLUB BIENESTAR UNIVERSITARIO MEDELLÍN.

- 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)

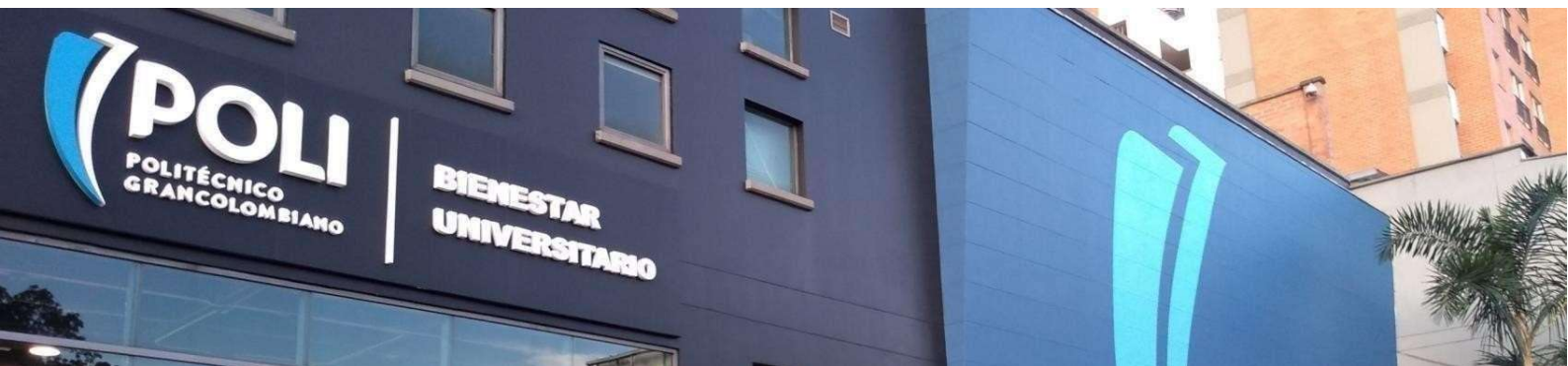
## PARTICIPA DE NUESTRAS CONFERENCIAS DE PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN DE LA SALUD MENTAL LOS JUEVES A LAS 4:00 P.M. EN EL CINECLUB DE BIENESTAR

### HORARIOS ACTIVIDADES DEPORTIVAS:

GIMNASIO						
HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLÉS	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	

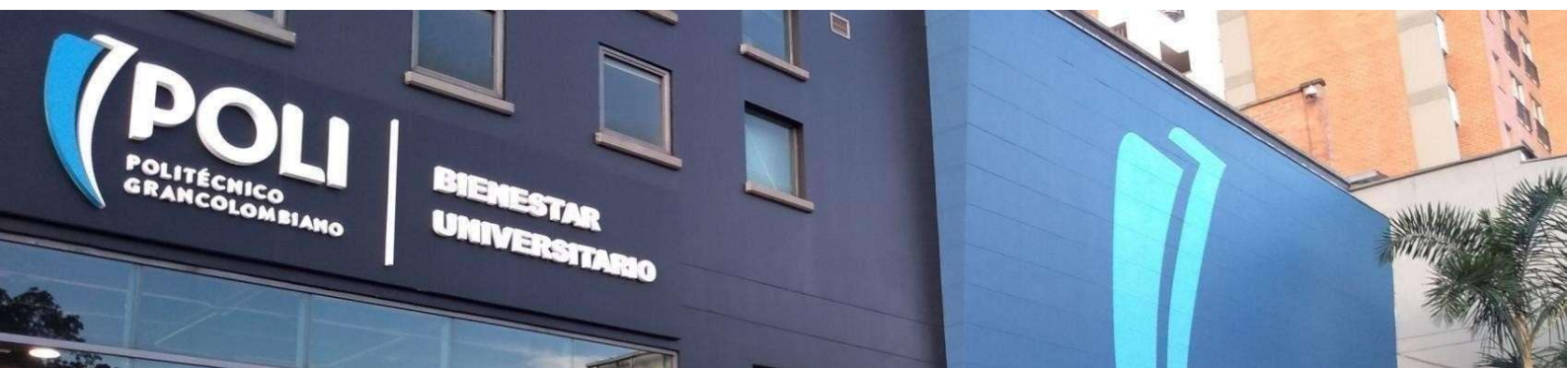


HORARIOS ACTIVIDADES DEPORTIVAS BIENESTAR MEDELLIN 2025- 1						
HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
7:00 a.m - 8:00 a.m		BALONCESTO	BALONCESTO	BALONCESTO		
8:00 a.m - 9:00 a.m		BALONCESTO	BALONCESTO	BALONCESTO		
9:00 a.m - 10:00 a.m						
10:00 a.m - 11:00 a.m	VOLEIBOL	VOLEIBOL	VOLEIBOL	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	DEFENSA PERSONAL		DEFENSA PERSONAL	FÚTBOL	DEFENSA PERSONAL	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 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				