

## INSTRUCTIVO BIENESTAR UNIVERSITARIO HORARIOS INTERSEMESTRAL BOGOTÁ 2025

- 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 – Muro de escalada (J)

HORA	MARTES	JUEVES
8:50 a.m. – 10:20 a.m.	ESCALADA	
10:40 a.m. - 12:10 p.m.	ESCALADA	ESCALADA
12:30 p.m. - 2:00 p.m.	ESCALADA	ESCALADA
2:20 p.m. - 3:50 p.m.	ESCALADA	ESCALADA
4:10 p.m. - 5:40 p.m.	ESCALADA	ESCALADA

## DEPORTES DE CONJUNTO–Cancha Múltiple

HORARIO CANCHA MÚLTIPLE - CAMPUS PRINCIPAL						
HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLÉS	JUEVES	VIERNES	SABADO
7:00 a.m. - 8:30 a.m.						FUTSALA
8:50 a.m. - 10:20 a.m.	BALONCESTO		BALONCESTO	FUTSALA	FUTSALA	FUTSALA
10:40 a.m. - 12:10 p.m.	BALONCESTO		BALONCESTO			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	VOLEIBOL	
6:40 p.m. - 8:10 p.m.	FUTSALA FEMENINO			FUTSALA		
8:20 p.m. - 9:50 p.m.	FUTSALA			FUTSALA (SELECCIÓN ADMINISTRATIVAS)		

## HORARIO GIMNASIO

## Bloque L

GIMNASIO CAMPUS PRINCIPAL					
HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLÉS	JUEVES	VIERNES
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
10:40 a.m. - 12:00 p.m.	GIMNASIO	GIMNASIO	GIMNASIO	GIMNASIO	GIMNASIO
12:00 p.m. - 3:00 p.m.	FEPOLI	FEPOLI	FEPOLI	FEPOLI	FEPOLI
3:00 p.m. - 4:00 p.m.	GIMNASIO	GIMNASIO	GIMNASIO	GIMNASIO	GIMNASIO

## TALLER DE PINTURA–Bloque H

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

**CLASES GRUPALES – Salón de los espejos**

(Las clases de yoga se dictarán hasta el 15 de junio y se retoman el 15 de julio)

SALON DE ESPEJOSCAMPUS / CLASES GRUPALES			
HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLÉS
8:50a.m. - 10:20 a.m.		SALSAY BACHATA	SALSAY BACHATA
10:40a.m.- 12:10 pm.		SALSAY BACHATA	SALSAY BACHATA
12:30m. - 2:00 p.m.		SALSAY BACHATA	SALSAY BACHATA
5:00p.m – 6:30pm	YOGA		
6:40p.m – 8:10 p.m.	YOGA		

CITY CAMPUS

GIMNASIO CITY					
HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
12:00 p.m. - 3:00 p.m.	FEPOLI	FEPOLI	FEPOLI	FEPOLI	FEPOLI
3:00 p.m. - 4:30 p.m.	GIMNASIO	GIMNASIO	GIMNASIO	GIMNASIO	GIMNASIO
4:30 p.m. - 6:00 p.m.	GIMNASIO	GIMNASIO	GIMNASIO	GIMNASIO	GIMNASIO
6:00 p.m. - 7:30 p.m.	GIMNASIO	GIMNASIO	GIMNASIO	GIMNASIO	GIMNASIO
7:30 p.m. - 9:00 p.m.	GIMNASIO	CLASE VIRTUAL	GIMNASIO	GIMNASIO	GIMNASIO



## CLASES GRUPALES –Salón de espejos

(Las clases de yoga se dictarán hasta el 15 de junio y se retoman el 15 de julio)

SALON DE ESPEJOS CITY CAMPUS		
HORA	LUNES	MIÉRCOLÉS
12:00m - 2:00 p.m.	SALSAY BACHATA	YOGA
2:20p.m. - 3:50 p.m.	SALSAY BACHATA	YOGA
4:00p.m. - 6:00 p.m.	SALSAY BACHATA	YOGA

## 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.	FUTBOLFEMENINO					
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					

VOLEIBOL						
HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLÉS	JUEVES	VIERNES	SABADO
8:00 a.m. - 12:00 p.m.		VOLEIBOL	VOLEIBOL		VOLEIBOL	
DIRECCION COLISEO ASDER (Carrera 24 No 77 – 40)						

