



## **INSTRUCTIVO CLUB BIENESTAR UNIVERSITARIO MEDELLÍN. HORARIOS PERÍODO 2025-2**

- 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: [bienestarmedellin@poligran.edu.co](mailto:bienestarmedellin@poligran.edu.co)

### **HORARIOS ACTIVIDADES DEPORTIVAS:**

<b>GIMNASIO</b>						
<b>HORA</b>	<b>LUNES</b>	<b>MARTES</b>	<b>MIERCOLES</b>	<b>JUEVES</b>	<b>VIERNES</b>	<b>SABADO</b>
<b>8:00 a.m - 9:00 a.m</b>	GIMNASIO	GIMNASIO	GIMNASIO	GIMNASIO	GIMNASIO	GIMNASIO
<b>9:00 a.m - 10:00 a.m</b>	GIMNASIO	GIMNASIO	GIMNASIO	GIMNASIO	GIMNASIO	GIMNASIO
<b>10:00 a.m - 11:00 a.m</b>	GIMNASIO	GIMNASIO	GIMNASIO	GIMNASIO	GIMNASIO	GIMNASIO
<b>11:00 a.m - 12:00 a.m</b>	GIMNASIO	GIMNASIO	GIMNASIO	GIMNASIO	GIMNASIO	GIMNASIO
<b>12:00 p.m - 1:00 p.m</b>	GIMNASIO	GIMNASIO	GIMNASIO	GIMNASIO	GIMNASIO	GIMNASIO
<b>1:00 p.m - 2:00 p.m</b>	GIMNASIO	GIMNASIO	GIMNASIO	GIMNASIO	GIMNASIO	GIMNASIO
<b>2:00 p.m - 3:00 p.m</b>	GIMNASIO	GIMNASIO	GIMNASIO	GIMNASIO	GIMNASIO	
<b>3:00 p.m - 4:00 p.m</b>	GIMNASIO	GIMNASIO	GIMNASIO	GIMNASIO	GIMNASIO	
<b>4:00 p.m - 5:00 p.m</b>	GIMNASIO	GIMNASIO	GIMNASIO	GIMNASIO	GIMNASIO	
<b>5:00 p.m - 6:00 p.m</b>	GIMNASIO	GIMNASIO	GIMNASIO	GIMNASIO	GIMNASIO	
<b>7:00 p.m - 8:00 p.m</b>	GIMNASIO	GIMNASIO	GIMNASIO	GIMNASIO	GIMNASIO	



HORARIOS ACTIVIDADES DEPORTIVAS BIENESTAR MEDELLIN 2025-2						
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	
11:00 a.m - 12:00 p.m	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	JUDO		JUDO		BOXEO	
4:00 p.m - 5:00 p.m	FÚTBOL SALA		FÚTBOL SALA			
5:00 p.m - 6:00 p.m	FÚTBOL SALA		FÚTBOL SALA			
6:00 p.m - 7:00 p.m						
7:00 p.m - 8:00 p.m	FÚTBOL					
8:00 p.m - 9:00 p.m	FÚTBOL					



## HORARIOS ACTIVIDADES CULTURALES:

HORARIOS MUSICA MODALIDAD PRESENCIAL 2025-2				
HORA	LUNES	MIERCOLES	VIERNES	SABADOS
8-9 am			TORNEO FIFA	PIANO
9-10 am			TORNEO FIFA	GUITARRA Y UKELELE
10-11am	GUITARRA Y UKELELE	PIANO	VIDEO JUEGOS RETRO	PIANO
11-12 pm	PIANO	GUITARRA Y UKELELE	VIDEO JUEGOS RETRO	GUITARRA Y UKELELE
12pm - 1pm			PINTANDO MUSICA	
1-2pm	TECNICA VOCAL Y CORO	TECNICA VOCAL Y CORO	PINTANDO MUSICA	
2-3 pm	TECNICA VOCAL Y CORO	TECNICA VOCAL Y CORO	CINE CLUB EN INGLES	
3-4 pm	BANDA	BANDA	CINE CLUB EN INGLES	
4-5 pm	BANDA	BANDA		
5-6 pm	GUITARRA Y UKELELE	PIANO		
6-7 pm	PIANO	GUITARRA Y UKELELE		



## HORARIOS ACTIVIDADES DANZA:

### HORARIOS DANZA MODALIDAD PRESENCIAL 2025-2 Docente Julieth Rave

HORA	LUNES	MIERCOLES	SABADO
8-9 am	STREACHING		STREACHING
9-10 am	SALSA		SALSA
10-11am	ACONDICIONAMIENTO FISICO	DANCE HALL	MERENGUE EN PAREJAS
11-12m		MERENGUE EN PAREJAS	RUMBA
12m - 1pm	REPRESENTATIVO		ACONDICIONAMIENTO FISICO (12:30 P.M - 1:00 P.M)
1-2pm	REPRESENTATIVO	CONTEMPORANEO	ACONDICIONAMIENTO FISICO
2-3pm	BACHATA	ACONDICIONAMIENTO FISICO	
3-4pm	DANCE HALL	STREACHING	
4-5pm	RUMBA	REPRESENTATIVO	
5-6pm		REPRESENTATIVO	
6-7pm		REPRESENTATIVO	