

## INSTRUCTIVO BIENESTAR UNIVERSITARIO HORARIOS BOGOTÁ 2026-1

- 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	MIERCOLÉS	JUEVES
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)	TENIS CAMPO (SELECCIÓN)	ESCALADA	TENIS CAMPO (SELECCIÓN)
		ESCALADA		TENIS MESA
				ESCALADA
12:30 p.m. - 2:00 p.m.	TENIS CAMPO (BÁSICO)	ESCALADA	ESCALADA	ESCALADA
2:20 p.m.-3:50 p.m.	TENIS CAMPO (AVANZADO)	ESCALADA	ESCALADA	ESCALADA

## DEPORTES DE CONJUNTO

### Cancha Múltiple

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

## HORARIO GIMNASIO

### Bloque L 2026-1

GIMNASIO CAMPUS PRINCIPAL						
HORA	LUNES	MARTES	MIERCOLÉS	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	
4:00 p.m.- 5:30 p.m.	GIMNASIO	GIMNASIO	GIMNASIO	GIMNASIO	GIMNASIO	
5:40 p.m. - 7:10 p.m.	GIMNASIO	GIMNASIO	GIMNASIO	GIMNASIO	GIMNASIO	
7:20 p.m. - 8:50 p.m.	GIMNASIO	GIMNASIO	GIMNASIO	GIMNASIO	GIMNASIO	

## TALLER DE PINTURA

### Bloque H

HORA	LUNES	MARTES	MIERCOLÉS	JUEVES	VIERNES
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
12:30 a.m. - 2:00 p.m.	PINTURA	PINTURA	PINTURA	PINTURA	PINTURA
2:20 p.m. - 3:50 p.m.	PINTURA	PINTURA		PINTURA	

## CLASES GRUPALES

### *Salón de los espejos*

SALON DE ESPEJOS CAMPUS / CLASES GRUPALES					
HORA	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>8:50 a.m. - 10:20 a.m.</b>	RUMBA GRUPO REPRESENTATIVO	SALSA Y BACHATA	SALSA Y BACHATA	RUMBA	SALSA Y BACHATA
<b>10:40 a.m. - 12:10 p.m.</b>	RUMBA GRUPO REPRESENTATIVO	FOLCLOR GRUPO REPRESENTATIVO	SALSA Y BACHATA GRUPO REPRESENTATIVO	RUMBA	SALSA Y BACHATA
<b>12:30 p.m. - 2:00 p.m.</b>	RUMBA	FOLCLOR GRUPO REPRESENTATIVO	SALSA Y BACHATA GRUPO REPRESENTATIVO		
<b>2:20 p.m. – 3:50 p.m.</b>		YOGA			DANZA URBANA GRUPO REPRESENTATIVO
<b>5:00 p.m. – 6:30 p.m.</b>					DANZA URBANA GRUPO REPRESENTATIVO
<b>6:40 p.m. – 8:10 p.m.</b>					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	MIERCOLÉS	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	
4:00 p.m.- 5:30 p.m.	GIMNASIO	GIMNASIO	GIMNASIO	GIMNASIO	GIMNASIO	
5:40 p.m. - 7:10 p.m.	GIMNASIO	GIMNASIO	GIMNASIO	GIMNASIO	GIMNASIO	
7:20 p.m. - 8:50 p.m.	GIMNASIO	GIMNASIO	GIMNASIO	GIMNASIO	GIMNASIO	

## CLASES GRUPALES

### Salón de espejos

HORA	LUNES	MARTES	MIERCOLÉS	VIERNES
7:00 a.m. - 8:30 a.m.			YOGA	
8:50 a.m. - 10:20 a.m.	DANZA URBANA	RUMBA	YOGA	TEATRO
10:40 a.m. - 12:00 m	TEATRO	RUMBA		DANZA URBANA
12:30 m - 2:00 p.m.		RUMBA		
2:20 p.m. - 3:50 p.m.	TEATRO GRUPO REPRESENTATIVO	TEATRO GRUPO REPRESENTATIVO		
5:00 p.m. - 6:30 p.m.	DANZA URBANA	YOGA		
6:40 p.m. - 8:30 p.m.		YOGA		

## TALLER DE MÚSICA – SALON DE MUSICA CITY

HORA	MIERCOLES	VIERNES
<b>10:40 a.m. - 12:10 p.m.</b>	GUITARRA	GUITARRA
<b>12:30 p.m. - 2:00 p.m.</b>		ENSAMBLE GRUPO REPRESENTATIVO
<b>2:20 p.m. - 3:50 p.m.</b>	TECNICA VOCAL	

## ESCENARIOS EXTERNOS

BALONCESTO						
HORA	LUNES	MARTES	MIERCOLÉS	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	MIERCOLÉS	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	MIERCOLÉS	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	MIERCOLÉS	JUEVES	VIERNES	SABADO
3:00 p.m. - 6:00 p.m.	VOLEIBOL SELECCIÓN			VOLEIBOL SELECCIÓN		
DIRECCION	SAETA (Av. Caracas # 56-10)					

TENIS DE MESA						
HORA	LUNES	MARTES	MIERCOLÉS	JUEVES	VIERNES	SABADO
10:00 a.m. - 12:00 p.m.			TENIS MESA			
DIRECCION	WHITEBALL (Av. Caracas # 55-34)					