

INSTRUCTIVO CLUB BIENESTAR UNIVERSITARIO MEDELLÍN.

HORARIOS PERIODO 2026-1

- 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

HORARIOS ACTIVIDADES DEPORTIVAS:

CLUB BIENESTAR CRA. 73 # 51 – 89 EDIFICIO CRISTA

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 a.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	
7:00 p.m - 8:00 p.m	GIMNASIO	GIMNASIO	GIMNASIO	GIMNASIO	GIMNASIO	

HORARIOS ACTIVIDADES DEPORTIVAS BIENESTAR MEDELLIN 2026- 1

HORA	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
7:00 a.m - 8:00 a.m		BALONCESTO COLISEO IVAN DE BEDOUT (CRA. 74 #48-10)	BALONCESTO COLISEO IVAN DE BEDOUT (CRA. 74 #48-10)	BALONCESTO COLISEO IVAN DE BEDOUT (CRA. 74 #48-10)		
8:00 a.m - 9:00 a.m		BALONCESTO COLISEO IVAN DE BEDOUT (CRA. 74 #48-10)	BALONCESTO COLISEO IVAN DE BEDOUT (CRA. 74 #48-10)	BALONCESTO COLISEO IVAN DE BEDOUT (CRA. 74 #48-10)	TORNEO FIFA 8:00a.m.10:00 a.m. VIDEO JUEGOS RETRO 10:00 A.M - 12.00 M. CLUB BIENESTAR CRA.73 # 51 – 89 EDIFICIO CRISTA	
10:00 a.m - 11:00 a.m	VOLEIBOL COLISEO YESID SANTOS (CLL 48 #73-10)	VOLEIBOL COLISEO YESID SANTOS (CLL 48 #73-10)	VOLEIBOL COLISEO YESID SANTOS (CLL 48 #73-10)		VOLEIBOL COLISEO YESID SANTOS (CLL 48 #73-10)	
11:00 a.m - 12:00 p.m	VOLEIBOL COLISEO YESID SANTOS (CLL 48 #73-10)	VOLEIBOL COLISEO YESID SANTOS (CLL 48 #73-10)	VOLEIBOL COLISEO YESID SANTOS (CLL 48 #73-10)		VOLEIBOL COLISEO YESID SANTOS (CLL 48 #73-10)	
1:00 p.m - 2:00 p.m				FÚTBOL CANCHA MARTE #1 UNIDAD DEPORTIVA ATANASIO GIRARDOT (CRA. 74 #48-10)		NATACIÓN COMPLEJO ACUATICO/UNIDAD DEPORTIVA ATANASIO GIRARDOT (CRA 72#48-10)
2:00 p.m - 3:00 p.m				FÚTBOL CANCHA MARTE #1 UNIDAD DEPORTIVA ATANASIO GIRARDOT (CRA. 74 #48-10)		NATACIÓN COMPLEJO ACUATICO/UNIDAD DEPORTIVA ATANASIO GIRARDOT (CRA 72#48-10)
4:00 p.m - 5:00 p.m	FÚTBOL SALA CANCHA CUATRO VIENTOS (54-122, CRA. 78 #54-62)		FÚTBOL SALA CANCHA CUATRO VIENTOS (54-122, CRA. 78 #54-62)			
5:00 p.m - 6:00 p.m	FÚTBOL SALA CANCHA CUATRO VIENTOS (54-122, CRA. 78 #54-62)		FÚTBOL SALA CANCHA CUATRO VIENTOS (54-122, CRA. 78 #54-62)			
7:00 p.m. - 8:00 p.m.	FÚTBOL CANCHA MARTE #1 UNIDAD DEPORTIVA ATANASIO GIRARDOT (Cra. 74 #48-10)					
8:00 p.m. - 9:00 p.m	FÚTBOL CANCHA MARTE #1 UNIDAD DEPORTIVA ATANASIO GIRARDOT (Cra. 74 #48-10)					

HORARIOS ACTIVIDADES CULTURALES

CLUB BIENESTAR CRA. 73 # 51 – 89 EDIFICIO CRISTA

CLASES DE MUSICA PROFESOR SEBASTIAN CASTRILLON

HORA	LUNES	MIERCOLES	VIERNES	SABADO
8:00 a.m - 9:00 a.m				PIANO
9:00 a.m - 10:00 a.m				GUIARRA
10:00 a.m - 11:00 p.m	GUIARRA	PIANO		PIANO
11:00 a.m - 12:00 m	PIANO	GUIARRA		GUIARRA
12:00 p.m - 1:00 p.m			PINTANDO MÚSICA	
1:00 p.m - 2 :00 p.m	TÉCNICA VOCAL	TÉCNICA VOCAL	PINTANDO MÚSICA	
2:00 p.m - 3:00 p.m	TÉCNICA VOCAL	TÉCNICA VOCAL	CINE CLUB	
3:00 p.m - 4:00 p.m	BANDA	BANDA		
4:00 p.m. - 5:00 p.m.	BANDA	BANDA		
5:00 p.m. - 6:00 p.m	PIANO	GUIARRA		
6:00 p.m. - 7:00 p.m	GUIARRA	PIANO		

CLUB BIENESTAR CRA. 73 # 51 – 89 EDIFICIO CRISTA
CLASES DE DANZA PROFESORA JULIETH RAVE PEREA

HORA	LUNES	MIERCOLES	SABADO
8:00 a.m - 9:00 a.m	STRETCHING		STRETCHING
9:00 a.m - 10:00 a.m	SALSA		SALSA
10:00 a.m - 11:00 p.m	ACONDICIONAMIENTO FISICO	DANCE HALL	MERENGUE PAREJAS
11:00 a.m - 12:00 m		MERENGUE PAREJAS	RUMBA
12:00 p.m - 1:00 p.m	GRUPO REPRESENTATIVO		ACONDICIONAMIENTO FISICO
1:00 p.m – 2:00 p.m	GRUPO REPRESENTATIVO	DANZA CONTEMPORANEA	ACONDICIONAMIENTO FISICO
2:00 p.m - 3:00 p.m	BACHATA	ACONDICIONAMIENTO FISICO	
3:00 p.m - 4:00 p.m	DANCE HALL	STRETCHING	
4:00 p.m. - 5:00 p.m.	RUMBA	GRUPO REPRESENTATIVO	
5:00 p.m. - 6:00 p.m		GRUPO REPRESENTATIVO	
6:00 p.m. - 7:00 p.m		GRUPO REPRESENTATIVO	