

**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 préstamo 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	MIÉRCOLES	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	
1:00 p.m - 2:00 p.m	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 - 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)		
8:00 a.m - 10:00 a.m			TORNEO FIFA 8:00a.m. 10:00 a.m. CLUB BIENESTAR CRA.73 # 51 – 89 EDIFICIO CRISTA		TORNEO FIFA 8:00a.m. 10:00 a.m. CLUB BIENESTAR CRA.73 # 51 – 89 EDIFICIO CRISTA	
10:00 a.m - 12:00 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) <hr/> VIDEO JUEGOS RETRO. CLUB BIENESTAR CRA.73 # 51 – 89 EDIFICIO CRISTA	
1:00 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 - 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. - 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
10:00 a.m. - 11:00 a.m.	GUITARRA Y UKELELE	GUITARRA Y UKELELE	
11:00 a.m. - 12:00 m	PIANO	PIANO	
1:00 p.m. - 3:00 p.m.	PINTANDO MÚSICA	TÉCNICA VOCAL Y CORO	PINTANDO MÚSICA
3:00 p.m. - 5:00 p.m.	BANDA	BANDA	CINECLUB EN INGLES
5:00 p.m. - 6:00 p.m.	GUITARRA Y UKELELE		
6:00 p.m. - 7:00 p.m.	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.	BACHATA		MERENGUE EN PAREJAS
10:00 a.m. - 11:00 a.m.	DANCE HALL	MERENGUE EN PAREJAS	ACONDICIONAMIENTO FISICO
11:00 a.m. - 12:00 m		ACONDICIONAMIENTO FISICO	RUMBA
12:00 m - 1:00 p.m.	GRUPO REPRESENTATIVO		
1:00 p.m. – 2:00 p.m.	GRUPO REPRESENTATIVO	STREACHING	BACHATA
2:00 p.m. - 3:00 p.m.	GRUPO REPRESENTATIVO	GRUPO REPRESENTATIVO	
3:00 p.m. - 4:00 p.m.	SALSA	GRUPO REPRESENTATIVO	
4:00 p.m. - 5:00 p.m.	RUMBA AEROBICA	GRUPO REPRESENTATIVO	
5:00 p.m. - 6:00 p.m.		HIP HOP	
6:00 p.m. - 7:00 p.m.		BACHATA	