



## CLASES VIRTUALES DE BIENESTAR UNIVERSITARIO 2026-1

Las clases virtuales serán dictadas a través de la plataforma de Microsoft TEAMS por medio de los enlaces que relacionamos en este instructivo.

Para ingresar a las clases debes dar clic en los enlaces y enviar la solicitud al equipo que escogiste, allí el profesor te agregará al grupo de Teams, para participar de las clases, solo debes estar conectado a la hora de la clase en el grupo escogido y unirte a la reunión en vivo.

HORA	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
12:00 p.m. -2:00 p.m.		AJEDREZ			
2:00 p.m. - 3:30 p.m.	YOGA				YOGA
3:30 p.m. - 5:00 p.m.	YOGA			AJEDREZ (4:30PM A 6:30PM)	YOGA
	RUMBA				
5:00 p.m. - 6:30 p.m.	YOGA	GAEE (5:30 P.M. – 7:00 P.M)	ESPORTS – LOL (5:30 P.M. – 7:30 P.M.)		
	RUMBA				
7: 00 p.m. – 9:00 p.m.				ESPORTS - APEX	ESPORTS - VALORANT
				GIMNASIO EN CASA (7:30PM -8:50PM)	
8:00 p.m. - 10:00 p.m.		ESPORTS - ROCKET			

RUMBA	<a href="https://acortar.link/1YjssS">https://acortar.link/1YjssS</a>
EA SPORTS	<a href="https://acortar.link/dfdMx4">https://acortar.link/dfdMx4</a>
AJEDREZ	<a href="https://acortar.link/HLwI3M">https://acortar.link/HLwI3M</a>
GIMNASIO EN CASA	<a href="https://acortar.link/Xr4zv8">https://acortar.link/Xr4zv8</a>
YOGA	<a href="https://acortar.link/otioWg">https://acortar.link/otioWg</a>
GAEE	<a href="https://acortar.link/4TnZ79">https://acortar.link/4TnZ79</a>

CULTURA VIRTUAL						
HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLÉS	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
9:00am, - 10:00 am						VIDA Y SOCIEDAD
10:00am, - 11:00am				VIDA Y SOCIEDAD		
11:00am, - 12:00 m						TECNICA VOCAL MEDELLIN
12:00 m. - 1:00 p.m.				TECNICA VOCAL MEDELLIN		
1:00 p.m. - 2:00 p.m.		VIDA Y SOCIEDAD				CINE CLUB
3:00 p.m. - 4:00 p.m.		TECNICA VOCAL MEDELLIN				
5:00 p.m. - 6:30 p.m.		CINE CLUB	GUITARRA BOGOTÁ		TÉCNICA VOCAL BOGOTÁ	
5:30 p.m. - 7:00 p.m.	PINTURA BOGOTÁ		PINTURA BOGOTÁ			

GUITARRA/BOGOTÁ	<a href="https://acortar.link/STdS7n">https://acortar.link/STdS7n</a>
TÉCNICA VOCAL/BOGOTÁ	<a href="https://acortar.link/SrBY4N">https://acortar.link/SrBY4N</a>
PINTURA/BOGOTÁ	<a href="https://acortar.link/Fyquji">https://acortar.link/Fyquji</a>

VIDA Y SOCIEDAD/MEDELLÍN	<a href="https://acortar.link/NrfOX7">https://acortar.link/NrfOX7</a>
TECNICA VOCAL/MEDELLÍN	<a href="https://acortar.link/CPHLLz">https://acortar.link/CPHLLz</a>
CINE CLUB/MEDELLÍN	<a href="https://acortar.link/jD7tgB">https://acortar.link/jD7tgB</a>

Si tienes alguna duda con nuestras clases de Si tienes alguna duda con nuestras clases de bienestar escríbenos a: [bodega@poligran.edu.co](mailto:bodega@poligran.edu.co)

