

## INSTRUCTIVO DE REAPERTURA BIENESTAR UNIVERSITARIO SEDE CAMPUS Y CITY CAMPUS - BOGOTÁ

### PARATENER EN CUENTA:

- Todo estudiante que desee participar de los espacios de Bienestar debe presentar su registro diario en la plataforma Meraki.
- Para participar de las clases de Bienestar, el estudiante debe reservar a través de los canales habilitados expuestos a continuación con mínimo 1 día de anterioridad, y reservar máximo 2 actividades a la semana.
- Si el estudiante no asiste el día agendado sin previo aviso automáticamente se generará un bloqueo el cual no le permite agendar más clases durante una semana, este bloqueo se retira una vez cumplido el tiempo de penalidad (7 días calendario).
- El estudiante debe presentar al ingreso la confirmación de la reserva y carné (virtual o físico), para las clases de deportes y danzas también deberá tener ropa cómoda, tenis adecuados, tapabocas de cambio, hidratación y toalla personal.
- 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 total de hora y media.
- Al terminar la clase, todas las personas que se encuentren en el interior deben salir para hacer el proceso de desinfección y así permitir que otras personas hagan uso del espacio.
- 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.
- El uso de las duchas se encuentra prohibido por ahora.
- Si llegas 15 minutos después de iniciada la clase no podrás ingresar a la misma, Prográmate con tiempo.
- Los horarios de clases de bienestar presenciales y virtuales se encuentran en [www.poli.edu.co/bienestar](http://www.poli.edu.co/bienestar).

### CANALES PARA RESERVA DE ESPACIOS

Escribiendo por Teams a: [bodega@poligran.edu.co](mailto:bodega@poligran.edu.co)

Reserva vía WhatsApp: 312 352 8164

#### Horario de reservas:

L-V 8:00 am a 6:00 pm

S 8:00 am a 4:00 pm

### AFOROS MÁXIMOS PERMITIDOS POR FRANJA DE CLASES

#### CAMPUS PRINCIPAL

Gimnasio	Salon de espejos G	Salón de espejos P	Salón de musica	Salón de pintura	Cancha de tenis
9	6	4	4	4	16
Cancha múltiple	Cancha Múltiple	Cancha Múltiple	Mesa Ping Pong		
Fútbol Sala	Baloncesto	Voleibol	(Solo Clases)		
12	12	12	4		

#### CITY CAMPUS

Gimnasio	Salón de música	Salón de espejos
8	5	4

## HORARIOS CAMPUS PRINCIPAL

CAMPUS PRINCIPAL						
HORARIO	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
7:00 - 8:30	RUMBA AEROBICA TENIS DE CAMPO -BASICO E INTERMEDIO	RUMBA AEROBICA TENIS DE CAMPO - BASICO E INTERMEDIO		RUMBA AEROBICA TENIS DE CAMPO- BASICO E INTERMEDIO		
8:30 - 9:30	Desinfección			Desinfección		
9:30 - 11:00	RUMBA AEROBICA YOGA VOLEIBOL TENIS DE CAMPO- AVANZADO GIMNASIO	RUMBA AEROBICA DIBUJO ARTISTICO Y PINTURA BALONCESTO TENIS DE CAMPO- AVANZADO	GUIARRA VOLEIBOL GIMNASIO	RUMBA AEROBICA DIBUJO ARTISTICO Y PINTURA BALONCESTO TENIS DE CAMPO-AVANZADO	YOGA GIMNASIO VOLEIBOL(SELECCIÓN)	GIMNASIO
11:00 - 12:00	Desinfección			Desinfección		
12:00 - 13:30	YOGA VOLEIBOL TENIS DE MESA GIMNASIO BACHATA	DIBUJO ARTISTICO Y PINTURA BALONCESTO TENIS DE MESA	GUIARRA VOLEIBOL GIMNASIO	DIBUJO ARTISTICO Y PINTURA BALONCESTO	YOGA BALONCESTO GIMNASIO	10:00 A.M. - 2:00 P.M. ENSAYO GRUPO REPRESENTATIVO DANZA FOLCLÓRICA
13:30 - 15:00	Desinfección			Desinfección		
15:00 - 16:30	FUTBOL SALA	GIMNASIO	FUTBOL SALA	GIMNASIO		
16:30 - 17:30	Desinfección			Desinfección		
17:30 - 19:00	FUTBOL SALA	GIMNASIO		GIMNASIO		
19:00 - 20:00	Desinfección			Desinfección		
20:00 - 21:30		GRUPO DANZA CONTEMPORANEA				

\* Recuerda que debes realizar inscripción previa para participar de las clases presenciales

## HORARIOS CITY CAMPUS

HORARIO	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
9:30 - 11:00		GIMNASIO		GIMNASIO		
11:00 - 12:00	Desinfección					
12:00 - 13:30		GIMNASIO		GIMNASIO		GIMNASIO
13:30 - 15:00	Desinfección					
15:00 - 16:30	GIMNASIO		GIMNASIO		FIT COMBAT (4:30 P.M. - 5:30 P.M) GIMNASIO	GIMNASIO
16:30 - 17:30	Desinfección					
17:30 - 19:00	GIMNASIO		GIMNASIO		GIMNASIO	

\* Recuerda que debes realizar inscripción previa para participar

## HORARIOS ESCENARIOS EXTERNOS

ESCENARIO EXTERNOS		
Club de egresados - universidad libre, dirección Avenida carrera 70 # 52-98		
HORARIO	Martes	Jueves
6:00 AM - 8:00 AM	FÚTBOL CAMPO	FÚTBOL CAMPO