

INSTRUCTIVO BIENESTAR UNIVERSITARIO

HORARIOS BOGOTÁ 2023-1

- 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)**

DEPORTES INDIVIDUALES						
CANCHA DE TENIS - MESAS TENIS DE MESA - MURO DE ESCALADA - CAMPUS PRINCIPAL						
HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLÉS	JUEVES	VIERNES	SABADO
7:00 a.m - 8:30a.m	TENIS DE CAMPO (INTERMEDIO)					
8:40a.m - 10:10a.m	TENIS DE CAMPO (BASICO)	TENIS DE CAMPO (BASICO)		TENIS DE CAMPO (INTERMEDIO)		ESCALADA
10:20a.m - 11:50a.m	TENIS DE CAMPO (INTERMEDIO)	ESCALADA TENIS DE CAMPO (SELECCION)		TENIS DE CAMPO (SELECCION)		ESCALADA
12:00pm - 1:30pm	TENIS DE CAMPO (SELECCION)	ESCALADA TENIS DE MESA		ESCALADA		
1:40p.m - 3:10p.m	TENIS DE MESA	ESCALADA		ESCALADA		
3:20 p.m - 4:50 p.m.		ESCALADA		ESCALADA		

DEPORTES DE CONJUNTO – Cancha Múltiple

HORARIO CANCHA MULTIPLE - CAMPUS PRINCIPAL						
HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLÉS	JUEVES	VIERNES	SABADO
7:00 a.m - 8:30 a.m	VOLEIBOL MASCULINO			VOLEIBOL MASCULINO		
8:40 a.m - 10:10 a.m	BALONCESTO	VOLEIBOL FEMENINO	BALONCESTO	FUTSALA	VOLEIBOL FEMENINO	FUTSALA
10:20 a.m - 11:50 a.m	BALONCESTO	VOLEIBOL MIXTO	BALONCESTO	FUTSALA	VOLEIBOL MIXTO	FUTSALA
12:00 pm - 1:30 pm	BALONCESTO	VOLEIBOL MIXTO	BALONCESTO	VOLEIBOL MIXTO		
3:20 p.m - 5:00 p.m	FUTSALA					
5:00 p.m - 6:30 p.m	FUTSALA	BALONCESTO	BALONCESTO			
6:40 p.m - 8:10 p.m	FUTSALA FEMENINO					
8:20 p.m - 9:50 p.m	FUTSALA					

GIMNASIO – Boque L

GIMNASIO CAMPUS PRINCIPAL						
HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLÉS	JUEVES	VIERNES	SABADO
7:00 a.m - 8:30 a.m	GIMNASIO	GIMNASIO	GIMNASIO	GIMNASIO	GIMNASIO	GIMNASIO
8:40 a.m - 10:10 a.m	GIMNASIO	GIMNASIO	GIMNASIO	GIMNASIO	GIMNASIO	GIMNASIO
10:20 a.m - 11:50 a.m	GIMNASIO	GIMNASIO	GIMNASIO	GIMNASIO	GIMNASIO	GIMNASIO
12:00 p.m - 1:30 p.m	GIMNASIO	GIMNASIO	GIMNASIO	GIMNASIO	GIMNASIO	GIMNASIO
1:40 p.m - 3:10 p.m	GIMNASIO	GIMNASIO	GIMNASIO	GIMNASIO	GIMNASIO	
3:20 p.m - 4:50 p.m						
5:00 p.m - 6:30 p.m	GIMNASIO	GIMNASIO	GIMNASIO	GIMNASIO	GIMNASIO	
6:40 p.m - 8:10 p.m	GIMNASIO	GIMNASIO	GIMNASIO	GIMNASIO	GIMNASIO	
8:20 p.m - 9:50 p.m	GIMNASIO	GIMNASIO	GIMNASIO	GIMNASIO	GIMNASIO	

TALLER DE PINTURA – Bloque H

TALLER DE PINTURA						
HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLÉS	JUEVES	VIERNES	SABADO
8:40 a.m - 10:10 a.m	PINTURA					
10:20 a.m - 11:50 a.m		PINTURA	PINTURA	PINTURA		PINTURA
12:00 p.m - 1:30 p.m	PINTURA			PINTURA		PINTURA

TALLER DE MÚSICA – Salón de música

TALLER DE MÚSICA CAMPUS						
HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLÉS	JUEVES	VIERNES	SABADO
3:20p.m - 4:50p.m	TECNICA VOCAL					
5:00p.m - 6:30p.m	TALLER ESCRITURA DE CANCIONES					
6:40p.m - 8:10p.m	GUITARRA					

CLASES GRUPALES – Salón de los espejos

SALON DE ESPEJOS CAMPUS / CLASES GRUPALES						
HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLÉS	JUEVES	VIERNES	
7:00 a.m - 8:30 a.m	DANZA FOLCLÓRICA GRUPO REPRESENTATIVO					
8:40 a.m - 10:10 a.m	RUMBA	RUMBA	DANZA FOLCLORICA		RUMBA	
10:20 a.m - 11:50 a.m	RUMBA	RUMBA	RITMOS LATINOS	RUMBA	DANZA FOLCLORICA	
12:00 p.m - 1:30 p.m	YOGA	YOGA	RUMBA	DANZA URBANA	RITMOS LATINOS	
1:40 p.m - 3:10 p.m	YOGA	YOGA	RUMBA	DANZA URBANA		
3:20 p.m - 5:00 p.m	DANZA CONTEMPORANEA	YOGA	SELECCIÓN TENIS DE MESA	SELECCIÓN TENIS DE MESA	DANZA FOLCLÓRICA GRUPO REPRESENTATIVO	
5:00 p.m - 6:30 p.m	RITMOS LATINOS ADMINISTRATIVOS	RITMOS LATINOS	SELECCIÓN TENIS DE MESA	SELECCIÓN TENIS DE MESA		
6:40 p.m - 8:10 p.m	DANZA FOLCLÓRICA GRUPO REPRESENTATIVO					

CITY CAMPUS**GIMNASIO**

GIMNASIO CITY					
HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
10:20 a.m - 11:50 a.m	GIMNASIO				GIMNASIO
12:00 p.m - 1:30 p.m	GIMNASIO	GIMNASIO	GIMNASIO	GIMNASIO	GIMNASIO
1:40 p.m - 3:10 p.m	GIMNASIO	GIMNASIO	GIMNASIO	GIMNASIO	GIMNASIO
3:20 p.m - 4:50 p.m	GIMNASIO	GIMNASIO	GIMNASIO	GIMNASIO	GIMNASIO
5:00 p.m - 6:30 p.m	GIMNASIO	GIMNASIO	GIMNASIO	GIMNASIO	GIMNASIO

CLASES GRUPALES – Salón de espejos

SALON DE ESPEJOS CITY CAMPUS / CLASES GRUPALES					
HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
10:20 a.m - 11:50 a.m		TEATRO	TEATRO		DANZA URBANA
12:00 p.m - 1:30 p.m		DANZA URBANA	DANZA URBANA		TEATRO
1:40 p.m - 3:10 p.m		DANZA URBANA			
3:20 p.m - 5:00 p.m		DANZA URBANA			
5:00 p.m - 6:30 p.m					
6:40 p.m - 8:10 p.m			YOGA		
8:20 p.m - 9:50 p.m			YOGA		

TALLER DE MÚSICA – Salón de música

TALLER DE MÚSICA CITY CAMPUS						
HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
8:40a.m - 10:10a.m			UKELELE			
10:20a.m - 11:50a.m			TECNICA VOCAL			
12:00pm - 1:30pm			GITARRA			

ESCENARIO EXTERNO

FUTBOL CAMPO						
HORA	LUNES	MARTES	MIERCOLÉS	JUEVES	VIERNES	SABADO
6:00a.m - 8:00a.m		FÚTBOL CAMPO			FÚTBOL CAMPO	
2:00p.m - 4:00p.m			FÚTBOL CAMPO			FÚTBOL CAMPO
DIRECCIÓN	Club Egresados Universidad Libre , Av Carrera 70a # 52 - 98					

BALONCESTO						
HORA	LUNES	MARTES	MIERCOLÉS	JUEVES	VIERNES	SABADO
6:00p.m - 8:30p.m		BALONCESTO		BALONCESTO		
DIRECCION	Colegio Calasanz La Esmeralda Cl. 45 # 54 - 51, Bogotá					

FÚTBOL SALA						
HORA	LUNES	MARTES	MIERCOLÉS	JUEVES	VIERNES	SABADO
5:00p.m - 7:00p.m		FÚTBOL SALA		FÚTBOL SALA		
DIRECCION	La Futbolera Calle 63 # 35 - 44					

VOLEIBOL						
HORA	LUNES	MARTES	MIERCOLÉS	JUEVES	VIERNES	SABADO
4:00p.m - 8:00p.m						VOLEIBOL
DIRECCION	Club Choquenza Cra. 71d #120-01					