

INSTRUCTIVO BIENESTAR UNIVERSITARIO

HORARIOS BOGOTÁ 2023-2

- 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 | MIERCOLES | JUEVES | VIERNES | SABADO |
| 7:00 a.m - 8:30 a.m | | TENIS DE CAMPO INTERMEDIO | | | | |
| 8:50 a.m - 10:20 a.m | TENIS DE CAMPO (BASICO) | TENIS DE CAMPO (BASICO) | | TENIS DE CAMPO (INTERMEDIO) | | |
| 10:40 a.m - 12:10 p.m | TENIS DE CAMPO (INTERMEDIO) | ESCALADA | | TENIS DE CAMPO (SELECCIÓN) | | ESCALADA |
| | | TENIS DE CAMPO (SELECCIÓN) | | GAAE SALON F106 | | |
| 12:30 p.m - 2:00 p.m | TENIS DE CAMPO (SELECCIÓN) | ESCALADA | | ESCALADA | | ESCALADA |
| 2:20 p.m - 3:50 p.m | TENIS DE MESA | ESCALADA | | ESCALADA | | |
| 4:10 p.m - 5:40 p.m | | ESCALADA | | ESCALADA | | |

DEPORTES DE CONJUNTO – Cancha Múltiple

| HORARIO CANCHA MULTIPLE - CAMPUS PRINCIPAL | | | | | | |
|--|------------------|---------------|------------|------------|----------------|------------------|
| HORA | LUNES | MARTES | MIÉRCOLÉS | JUEVES | VIERNES | SABADO |
| 8:50 a.m - 10:20 a.m | BALONCESTO | VOLEBOL MIXTO | BALONCESTO | FUTSALA | VOLEIBOL MIXTO | FUTSALA |
| 10:40 a.m - 12:10 p.m | BALONCESTO | VOLEBOL MIXTO | BALONCESTO | FUTSALA | VOLEIBOL MIXTO | FUTSALA FEMENINO |
| 12:30 p.m - 2:00 p.m | BALONCESTO | VOLEBOL MIXTO | BALONCESTO | | VOLEIBOL MIXTO | |
| 2:20 p.m - 3:50 p.m | FUTSALA | VOLEBOL MIXTO | | BALONCESTO | | |
| 4:10 p.m- 5:40 p.m | FUTSALA | BALONCESTO | | | | |
| 6:40 p.m - 8:10 p.m | FUTSALA FEMENINO | | | | | |
| 7:50 p.m - 9:20 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 |
| 8:50 a.m - 10:20 a.m | GIMNASIO | GIMNASIO | GIMNASIO | GIMNASIO | GIMNASIO | GIMNASIO |
| 10:40 a.m - 12:10 p.m | GIMNASIO | GIMNASIO | GIMNASIO | GIMNASIO | GIMNASIO | GIMNASIO |
| 12:30 p.m - 2:00 p.m | GIMNASIO | GIMNASIO | GIMNASIO | GIMNASIO | GIMNASIO | |
| 2:20 p.m - 3:50 p.m | GIMNASIO | GIMNASIO | GIMNASIO | GIMNASIO | GIMNASIO | |
| 4:10 p.m - 5:00 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 | MARTES | MIÉRCOLÉS | JUEVES | SABADOS |
| 10:40 a.m - 12:10 p.m | PINTURA | PINTURA | PINTURA | PINTURA |
| 12:30 p.m - 2:00 p.m | PINTURA | | PINTURA | PINTURA |
| 2:20 p.m - 3:50 p.m | | PINTURA | | |

TALLER DE MÚSICA – Salón de música

| TALLER DE MÚSICA CAMPUS PRINCIPAL | |
|-----------------------------------|---------------|
| HORA | MIÉRCOLÉS |
| 4:10p.m - 5:40p.m | TECNICA VOCAL |
| 5:00 p.m - 6:30 p.m | GUIARRA |

CLASES GRUPALES – Salón de los espejos

| SALON DE ESPEJOS CAMPUS PRINCIPAL / CLASES GRUPALES | | | | | |
|---|-------------------------|------------------------------|--------------------|-------------------------|---------|
| HORA | LUNES | MARTES | MIÉRCOLÉS | JUEVES | VIERNES |
| 7:00 a.m - 8:30 a.m | | GRUPO REPRESENTATIVO FOLCLOR | DANZA FOLCLORICA | | |
| 8:50 a.m - 10:20 a.m | RUMBA (GRUPO ELITE) | GRUPO REPRESENTATIVO FOLCLOR | DANZA FOLCLORICA | RUMBA | |
| 10:40 a.m - 12:10 a.m | RUMBA (GRUPO ELITE) | RITMOS LATINOS | GRUPO RUMBA LATINA | RUMBA | |
| 12:30 p.m - 2:00 p.m | RUMBA | | | | |
| 2:20 p.m - 3:50 p.m | | | | | YOGA |
| 4:10 p.m. - 5:40 p.m | | | | SELECCIÓN TENIS DE MESA | YOGA |
| 5:40 p.m - 7:00 p.m | | | | SELECCIÓN TENIS DE MESA | YOGA |
| 6:40 p.m - 8:10 p.m | SELECCION TENIS DE MESA | | | | |

CITY CAMPUS

GIMNASIO

| GIMNASIO CITY | | | | | |
|----------------------|----------|----------|-----------|----------|----------|
| HORA | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
| 12:30 p.m - 2:00 p.m | GIMNASIO | GIMNASIO | GIMNASIO | GIMNASIO | GIMNASIO |
| 2:20 p.m - 3:50 p.m | GIMNASIO | GIMNASIO | GIMNASIO | GIMNASIO | GIMNASIO |
| 4:10 p.m - 5:00 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 |

CLASES GRUPALES – Salón de espejos

| SALON DE ESPEJOS CITY CAMPUS / CLASES GRUPALES | | | | | |
|--|------------------|--------|-----------------------------|--|-------------------------------------|
| HORA | LUNES | MARTES | MIÉRCOLÉS | JUEVES | VIERNES |
| 7:00 a.m - 8:30 a.m | RITMOS LATINOS | | | | |
| 8:50 a.m - 10:20 a.m | RITMOS LATINOS | RUMBA | TEATRO Y EXPRESION CORPORAL | DANZA URBANA | DANZA URBANA |
| 10:40 a.m - 12:10 a.m | DANZA FOLCLORICA | RUMBA | DANZA URBANA | TEATRO Y EXPRESION CORPORAL (GRUPO REPRESENTATIVO) | TEATRO Y EXPRESION CORPORAL |
| 12:30 p.m - 2:00 p.m | | | DANZA URBANA | TEATRO Y EXPRESION CORPORAL (GRUPO REPRESENTATIVO) | DANZA URBANA (GRUPO REPRESENTATIVO) |
| 2:20 p.m - 3:50 p.m | YOGA | | | | DANZA URBANA (GRUPO REPRESENTATIVO) |
| 4:10 p.m - 5:40 p.m | YOGA | | | | |
| 5:40 p.m - 7:00 p.m | YOGA | | | | |

TALLER DE MÚSICA – Salón de música

| TALLER DE MÚSICA CITY CAMPUS | |
|------------------------------|---------------|
| HORA | MIÉRCOLÉS |
| 8:50a.m - 10:20a.m | UKELELE |
| 10:40a.m - 12:10a.m | TECNICA VOCAL |
| 12:30pm - 2:00pm | GUITARRA |
| 2:20 p.m- 3:50 p.m | TECNICA VOCAL |

ESCENARIO EXTERNO

| FUTBOL CAMPO | | | | | | |
|--|-------|--------|-----------|--------|-----------------|--------|
| HORA | LUNES | MARTES | MIERCOLÉS | JUEVES | VIERNES | SABADO |
| 3:30 p.m - 5:30 p.m | | | | | | FUTBOL |
| 6:00 p.m - 8:00 p.m | | | | | FUTBOL FEMENINO | |
| 8:00 p.m - 10:00 p.m | | FUTBOL | FUTBOL | | | |
| DIRECCION Cancha de futbol Colegio Cafam Av. 68 No. 64- 65 | | | | | | |

| BALONCESTO | | | | | | |
|---|-------|------------|-----------|------------|---------|--------|
| HORA | LUNES | MARTES | MIERCOLÉS | JUEVES | VIERNES | SABADO |
| 6:00 p.m - 8:30 p.m | | BALONCESTO | | BALONCESTO | | |
| DIRECCION Coliseo Colegio Cafam Av. 68 No. 64- 65 | | | | | | |

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

| VOLEIBOL | | | | | | |
|---|-------|--------------------|-----------|--------|--------------------|--------|
| HORA | LUNES | MARTES | MIERCOLÉS | JUEVES | VIERNES | SABADO |
| 4:00 p.m - 6:00 p.m | | VOLEIBOL FEMENINO | | | VOLEIBOL FEMENINO | |
| 6:00 p.m -8:00 p.m | | VOLEIBOL MASCULINO | | | VOLEIBOL MASCULINO | |
| DIRECCION Coliseo cubierto Asder Cra. 24 #77-40 | | | | | | |