INSTRUCTIVO BIENESTAR

UNIVERSITARIO HORARIOS BOGOTÁ 2024-1

• 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 CANCHADETENIS - MESAS TENIS DE MESA - MURO DE ESCALADA- CAMPUS PRINCIPAL						
HORA	**LUNES**	**MARTES**	**MIERCOLÉS**	**JUEVES**	**VIERNES**	**SABADO**
7:00a.m - 8:30a.m		TENISDE CAMPO (INTERMEDIO)				
8:50 a .m - 10:20 a.m	TENISDE CAMPO (BASICO)	TENISDE CAMPO (BASICO)		TENISDE CAMPO (INTERMEDIO)		ESCALADA
10:40a.m- 12:10 p.m	TENISDE CAMPO (INTERMEDIO)	ESCALADA TENISDE CAMPO (SELECCION)	TENISDE MESA	TENISDE CAMPO (SELECCION) TENISDE MESA		ESCALADA
12:30 pm - 2:00 pm	TENISDE CAMPO (BASICO)	ESCALADA		ESCALADA		
2:20 p.m - 3:50 p.m	TENISDE CAMPO (AVANZADO)	ESCALADA		ESCALADA		
4:10 p.m - 5:40 p.m.	TENISDE CAMPO (SELECCION)	ESCALADA		ESCALADA		

BIENESTAR UNIVERSITARIO

DEPORTES DE CONJUNTO – Cancha Múltiple

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

GIMNASIO – Boque L

GIMNASIO CAMPUS PRINCIPAL						
HORA	LUNES	MARTES	MIERCOLÉS	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	MIERCOLÉS	JUEVES	VIERNES	SABADOS
8:50 a.m - 10:20 a.m	PINTURA				
10:40 a.m - 12:10 a.m	PINTURA	PINTURA	PINTURA		PINTURA
12:30 a.m - 2:00 p.m	PINTURA		PINTURA		PINTURA

TALLER DE MÚSICA – Salón de música

TALLER DE MÚSICA CAMPUS						
HORA	LUNES	MARTES	MIERCOLÉS	JUEVES	VIERNES	SABADO
10:40 a.m - 12:10 p.m		GUITARRA		TECNICA VOCAL		GUITARRA
12:30 p.m - 2:00 p.m						TECNICA VOCAL
2:20p.m- 3:50 p.m		TECNICA VOCAL		ENSAMBLE		

CLASES GRUPALES – Salón de los espejos

SALON DE ESPEJOS CAMPUS / CLASES GRUPALES						
HORA	LUNES	MARTES	MIERCOLÉS	JUEVES	VIERNES	SABADO
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	RITMOS LATINOS	RUMBA	DANZA URBANA	
10:40 a.m - 12:10 a.m	RUMBA (GRUPO ELITE)	RITMOS LATINOS	GRUPORUMBA LATINA	RUMBA	TEATRO	YOGA
12:30 p.m - 2:00 p.m	YOGA	RITMOS LATINOS	RUMBA	YOGA	DANZAURBANA GRUPO REPRESENTATIVO	
2:20 p.m - 3:50 p.m	YOGA				DANZAURBANA GRUPO REPRESENTATIVO	

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	MIERCOLÉS	JUEVES	VIERNES
7:00 a.m - 8:30 a.m	RITMOS LATINOS				
8:50 a.m - 10:20 a.m	RITMOS LATINOS	RUMBA	TEATRO YEXPRESION CORPORAL	DANZA URBANA	YOGA
10:40 a.m - 12:10 a.m	DANZA FOLCLORICA	RUMBA	DANZA URBANA	TEATRO Y EXPRESION CORPORAL (GRUPO REPRESENTATIVO)	YOGA
12:30 p.m - 2:00 p.m		YOGA	DANZA URBANA	TEATRO Y EXPRESION CORPORAL (GRUPO REPRESENTATIVO)	
2:20 p.m - 3:50 p.m		YOGA			

TALLER DE MÚSICA – Salón de música

TALLER DE MÚSICA CITY CAMPUS	
HORA	MIÉRCOLES
10:40 a.m - 12:10 p.m	GUITARRA
2:20 p.m – 3:50 p.m	ENSAMBLE

ESCENARIO EXTERNO

BALONCESTO						
HORA	LUNES	MARTES	MIERCOLÉS	JUEVES	VIERNES	SABADO
8:00 p.m - 10:00 p.m		BALONCESTO		BALONCESTO		
DIRECCION		Coliseo Cubierto Colegio Cafam Av. 68 No. 64 - 45				

FUTBOL CAMPO						
HORA	LUNES	MARTES	MIERCOLÉS	JUEVES	VIERNES	SABADO
6:00 p.m - 8:00 p.m					FUTBOL FEMENINO	
8:00 p.m -10:00 p.m		FUTBOL CAMPO	FUTBOL CAMPO			
3:00 p.m – 5:00 p.m						FUTBOL CAMPO
DIRECCION		Cancha de futbol Colegio Cafam Av. 68 No. 64 - 45				

FUTBOL SALA						
HORA	LUNES	MARTES	MIERCOLÉS	JUEVES	VIERNES	SABADO
5:00 p.m - 7:00 p.m			FUTBOL SALA (SELECCIÓN MASCULINA)	FUTBOL SALA (SELECCIÓN FEMENINA)		
DIRECCION			La futbolera Calle 63 #35-44			

VOLEIBOL						
HORA	LUNES	MARTES	MIERCOLÉS	JUEVES	VIERNES	SABADO
4:00 p.m - 8:00 p.m		VOLEIBOL			VOLEIBOL	
DIRECCION			Coliseo ASDER Cra. 24 #77-40			