

INSTRUCTIVO BIENESTAR UNIVERSITARIO

HORARIOS BOGOTÁ 2024-1 JUNIO Y JULIO

- 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
10:40 a.m- 12:10 p.m		ESCALADA				
12:30 pm - 2:00 pm		ESCALADA	ESCALADA	ESCALADA		
2:20 p.m - 3:50 p.m		ESCALADA	ESCALADA	ESCALADA		
4:10 p.m - 5:40 p.m.		ESCALADA	ESCALADA FEPOLI	ESCALADA		

DEPORTES DE CONJUNTO – Cancha Múltiple

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



TALLER DE PINTURA – Bloque H

TALLER DE PINTURA					
HORA	MARTES	MIÉRCOLÉS	JUEVES	VIERNES	
8:50 a.m - 10:20 a.m	PINTURA		PINTURA		
10:40 a.m - 12:10 p.m	PINTURA	PINTURA	PINTURA		
12:30 a.m - 2:00 p.m	PINTURA	PINTURA	PINTURA		

CLASES GRUPALES – Salón de los espejos

SALON DE ESPEJOS CAMPUS / CLASES GRUPALES					
HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLÉS	JUEVES	VIERNES
8:50 a.m - 10:20 a.m	RUMBA	DANZA FOLCLORICA	DANZA FOLCLORICA	RUMBA	
10:40 a.m - 12:00 m.	RUMBA	DANZA FOLCLORICA	DANZA FOLCLORICA	RUMBA	
12:00 m. - 2:00 p.m		SALSA Y BACHATA FEPOLI	SALSA Y BACHATA FEPOLI	RUMBA FEPOLI	

CITY CAMPUS**GIMNASIO**

GIMNASIO CITY					
HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3:00 p.m - 4:50 p.m	GIMNASIO	GIMNASIO	GIMNASIO	GIMNASIO	GIMNASIO
5:00 p.m - 6:30 p.m	GIMNASIO	GIMNASIO	GIMNASIO	GIMNASIO	GIMNASIO
6:40 p.m - 8:10 p.m.	GIMNASIO	GIMNASIO EN CASA	GIMNASIO	GIMNASIO	GIMNASIO

CLASES GRUPALES – Salón de espejos

SALON DE ESPEJOS CITY CAMPUS / CLASES GRUPALES					
HORA	LUNES	MARTES	MIERCOLÉS	JUEVES	VIERNES
10:40 a.m - 12:00 m		RUMBA			
12:30 m - 2:00 p.m	SALSA Y BACHATA	RUMBA			
2:20 p.m - 3:50 p.m	RITMOS LATINOS				
4:00 p.m – 6:00 p.m	SALSA Y BACHATA FEPOLI			RUMBA FEPOLI	

ESCENARIO EXTERNO

BALONCESTO						
HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLÉS	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	MIÉRCOLÉS	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	MIÉRCOLÉS	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	MIÉRCOLÉS	JUEVES	VIERNES	SABADO
8:00 p.m - 9:30 p.m		VOLEIBOL			VOLEIBOL	
7:00 p.m -10:00 p.m		VOLEIBOL			VOLEIBOL	
DIRECCION Coliseo ASDER Cra. 24 #77-40						