



INSTRUCTIVO CLUB BIENESTAR UNIVERSITARIO MEDELLÍN.

- El estudiante debe tener registrada la huella para el ingreso o presentar el carné virtual, el cual debe descargar por la aplicación de Poligran.
- Para las clases de deportes y danzas deberá presentarse con ropa cómoda, tenis adecuados, hidratación y toalla personal.
- El tiempo máximo permitido para que las personas permanezcan dentro de las instalaciones del gimnasio es el establecido con una duración total de una hora.
- En el gimnasio, el estudiante debe hacer la limpieza de las máquinas y accesorios que utilice al momento de culminar cada ejercicio, los espacios estarán dotados con los implementos para hacerlo.
- Estarán habilitados el prestamos de casilleros y uso de duchas presentando el documento de identidad en la oficina de Bienestar.
- Si tienes alguna inquietud respecto a las clases de bienestar escríbenos al siguiente correo: bienestarmedellín@poligran.edu.co

PARTICIPA DE NUESTRAS CONFERENCIAS DE PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN DE LA SALUD MENTAL LOS JUEVES A LAS 4:00 P.M. EN EL CINECLUB DE BIENESTAR

HORARIOS ACTIVIDADES DEPORTIVAS:

GIMNASIO MEDELLÍN						
HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
8:00 a.m - 9:00 a.m	GIMNASIO	GIMNASIO	GIMNASIO	GIMNASIO	GIMNASIO	GIMNASIO
9:00 a.m - 10:00 a.m	GIMNASIO	GIMNASIO	GIMNASIO	GIMNASIO	GIMNASIO	GIMNASIO
10:00 a.m - 11:00 a.m	GIMNASIO	GIMNASIO	GIMNASIO	GIMNASIO	GIMNASIO	GIMNASIO
11:00 a.m - 12:00 a.m	GIMNASIO	GIMNASIO	GIMNASIO	GIMNASIO	GIMNASIO	GIMNASIO
12:00 a.m - 1:00 p.m	GIMNASIO	GIMNASIO	GIMNASIO	GIMNASIO	GIMNASIO	GIMNASIO
1:00 p.m - 2:00 p.m	GIMNASIO	GIMNASIO	GIMNASIO	GIMNASIO	GIMNASIO	GIMNASIO
2:00 p.m - 3:00 p.m	GIMNASIO	GIMNASIO	GIMNASIO	GIMNASIO	GIMNASIO	
3:00 p.m - 4:00 p.m	GIMNASIO	GIMNASIO	GIMNASIO	GIMNASIO	GIMNASIO	
4:00 p.m - 5:00 p.m	GIMNASIO	GIMNASIO	GIMNASIO	GIMNASIO	GIMNASIO	
5:00 p.m - 6:00 p.m	GIMNASIO	GIMNASIO	GIMNASIO	GIMNASIO	GIMNASIO	
6:00 p.m - 7:00 p.m	GIMNASIO	GIMNASIO	GIMNASIO	GIMNASIO	GIMNASIO	
7:00 p.m - 8:00 p.m	GIMNASIO	GIMNASIO	GIMNASIO	GIMNASIO	GIMNASIO	



HORARIOS ACTIVIDADES DEPORTIVAS BIENESTAR MEDELLÍN 2023-1				
MODALIDAD	DÍAS DE PRÁCTICA	HORARIO		DIRECCIÓN
BALONCESTO	MARTES-MIÉRCOLES	7:00 AM a 9:00 AM		COLISEO IVAN DE BEDUT
	JUEVES	12:30 PM a 2:00 PM		
VOLEIBOL	LUNES-MARTES-MIÉRCOLES-JUEVES-VIERNES	10:00 AM a 12:00 M		COLISEO YESID SANTOS
FÚTBOL CAMPO	LUNES Y JUEVES	7:30 PM a 9:30PM LUNES	1:30 PM a 3:30 PM JUEVES	CANCHA MARTE #1
FÚTBOL SALA	MIÉRCOLES Y VIERNES	8:00 AM a 10:00 AM MIÉRCOLES	12M a 2:00 PM VIERNES	PLACA DEPORTIVA PINOCHO
NATACIÓN	SABADOS	1:00 PM a 2:00 PM INICIACIÓN	3:00 PM a 4:00 PM AVANZADOS	COMPLEJO ACUÁTICO, UNIDAD DEPORTIVA ATANASIO GIRARDOT

HORARIOS ACTIVIDADES CULTURALES:

CULTURA MEDELLIN						
HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLÉS	JUEVES	VIERNES	SABADO
8:00 a.m - 09:00 a.m		STRETCHING				
9:00 a.m - 10:00 a.m		BALLET		CONTEMPO		
10:00 a.m - 11:00 a.m	PERCUSIÓN	SALSA	GUIARRA	MERENGUE PAREJAS	PIANO	
11:00 p.m - 12:00 p.m	PERCUSIÓN	ACONDICIONAMIENTO	GUIARRA	REPRESENTATIVO	PIANO	
12:00 a.m - 1:00 p.m	TÉCNICA VOCAL	HIP HOP	TÉCNICA VOCAL	SALSA	HISTORIA DANZA	CLASE LIBRE MUSICA
1:00 p.m - 2:00 p.m	TÉCNICA VOCAL		TÉCNICA VOCAL		PIANO/HISTORIA DANZA	RUMBA
2:00 p.m - 3:00 p.m		BACHATA		DANCE HALL	ACONDICIONAMIENTO	
3:00 p.m - 4:00 p.m	PINTANDO MÚSICA	SALSA	PINTANDO MÚSICA	STRETCHING	RUMBA	
4:00 p.m - 5:00 p.m	PINTANDO MÚSICA	ACONDICIONAMIENTO	PINTANDO MÚSICA			
5:00 p.m - 6:00 p.m	BANDA					
6:00 p.m - 7:00 p.m	BANDA					