



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						
HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLÉS	JUEVES	VIERNES	SABADO
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 p.m - 1:00 p.m	GIMNASIO	GIMNASIO	GIMNASIO	GIMNASIO	GIMNASIO	GIMNASIO
1:00 p.m - 2:00 p.m	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	
7:00 p.m - 8:00 p.m	GIMNASIO	GIMNASIO	GIMNASIO	GIMNASIO	GIMNASIO	



HORARIOS ACTIVIDADES DEPORTIVAS BIENESTAR MEDELLIN 2024- 1						
HORA	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
7:00 a.m - 8:00 a.m		BALONCESTO				
8:00 a.m - 9:00 a.m		BALONCESTO				
10:00 a.m - 11:00 a.m	VOLEIBOL	VOLEIBOL	VOLEIBOL	VOLEIBOL	VOLEIBOL	
11:00 a.m - 12:00 p.m	VOLEIBOL	VOLEIBOL AJEDREZ	VOLEIBOL	VOLEIBOL	VOLEIBOL	
12:00 p.m - 1:00 p.m		AJEDREZ	FÚTBOL SALA	BALONCESTO	FÚTBOL SALA	
1:00 p.m - 2:00 p.m		NATACIÓN	FÚTBOL SALA	FÚTBOL BALONCESTO NATACIÓN	FÚTBOL SALA	NATACIÓN
2:00 p.m - 3:00 p.m				FÚTBOL		NATACIÓN
5:00 p.m - 6:00 p.m				AJEDREZ		
6:00 p.m - 7:00 p.m				AJEDREZ		
7:00 p.m - 8:00 p.m	FÚTBOL					
8:00 p.m - 9:00 p.m	FÚTBOL					

HORARIOS ACTIVIDADES CULTURALES:

HORARIO CLASES DE DANZA MEDELLIN 2024-1 PROFESORA JULIETH RAVE						
Hora	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
8-9 am	STRETCHING		STRETCHING		ACONDICIONAMIENTO	
9-10 am	BALLET		BACHATA		MERENGUE EN PAREJAS	
10-11 am	CONTEMPORANEO		SALSA		HIP HOP	SALSA
11-12m	ACONDICIONAMIENTO		FOLCLORE		BACHATA	SALSA
12 - 1 pm	BACHATA BASICA		HIP HOP		SALSA	
1-2 pm	DANCE HALL		ACONDICIONAMIENTO	STRETCHING/ CINEMA	RUMBA	
2-3 pm		MERENGUE PAREJAS		DANCEHALL	REPRESENTATIVO/ CINEMA	
3-4 pm		RUMBA		ACONDICIONAMIENTO		
4-5 pm		FOLCLORE		CONTEMPORANEO		
5-6 pm		REPRESENTATIVO		REPRESENTATIVO		
6-7pm		REPRESENTATIVO		REPRESENTATIVO		
7-8 pm		BACHATA				



NUEVO HORARIO CLASES MUSICA PROFESOR SEBASTIAN 2024-1

Hora	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
8 -9 am		PIANO		GUIARRA Y UKELELE		
9 -10 am		PIANO		GUIARRA Y UKELELE		
10-11 am		PERCUSION		PIANO		
11-12m						
12:30 - 1 pm		TECNICA VOCAL Y CORO		TECNICA VOCAL Y CORO		
1-2 pm	PINTANDO MUSICA				PINTANDO MUSICA	
2-3 pm						
3-4 pm	BANDA				BANDA	
4-5 pm						
5-6 pm	GUIARRA Y UKELELE				GUIARRA Y UKELELE	
6-7pm	PIANO				PIANO	
7-8 pm	PERCUSION				PERCUSION	