

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	MIÉRCOLES
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	MIÉRCOLES	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 Cubierto Colegio Calazans Femenino Cl. 45 #54 - 51 Barrio la Esmeralda.						

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						