



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 2023- 2						
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				
9:00 a.m - 10:00 a.m						
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			FÚTBOL SALA	FÚTBOL BALONCESTO	FÚTBOL SALA	NATACIÓN
2:00 p.m - 3:00 p.m				FÚTBOL		NATACIÓN
3:00 p.m - 4:00 p.m						
4:00 p.m - 5:00 p.m						
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 2023-2 PROFESORA JULIETH RAVE						
Hora	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
8 -9 am		STRETCHING/ CINEMA				
9 -10 am		BALLET/ CINEMA		ESTRETCHING		SALSA 9:30 - 10:30
10-11 am		CONTEMPORANEO		ACONDICIONAMIENTO		
11-12m		ACONDICIONAMIENTO	MASAJE GRUPAL	FOLCLOR	STRECHING/CINEMA	
12 - 1 pm	BACHATA BASICA	DANCE HALL	ACONDICIONAMIENTO	MERENGUE PAREJAS	MEDITACION/CINEMA	
1-2 pm	COMPOSICION COREOGRAFICA		ACONDICIONAMIENTO		BALLET/ CINEMA	
2-3 pm	MERENGUE EN PAREJA	SALSA		HIP HOP	ACONDICIONAMIENTO	
3-4 pm	DANCE HALL	REPRESENTATIVO	CONTEMPORANEO	BACHATA	REPRESENTATIVO	
4-5 pm	SALSA BASICA	REPRESENTATIVO	COMPOSICION COREOGRAFICA	SALSA BASICA	REPRESENTATIVO	
5-6 pm	MEDITACION/CINEMA		BACHATA	MASAJE GRUPAL	RUMBA	
6-7pm	MEDITACION/CINEMA		SALSA EN PAREJA			



NUEVO HORARIO CLASES MUSICA PROFESOR SEBASTIAN 2023-2

Hora	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
8 -9 am	Piano	Bateria y percusión	Guitarra y ukelele	Guitarra y ukelele	Piano	
9 -10 am	Piano	Bateria y percusión	Guitarra y ukelele	Guitarra y ukelele	Piano	
10-11 am	Bateria y percusión	Pintando musica	Guitarra y ukelele	Pintando musica	Piano	
11-12m	Bateria y percusión		Guitarra y ukelele		Piano	
12:30 - 1 pm	Tecnica Vocal y Coro	Tecnica Vocal y Coro	Tecnica Vocal y Coro		Banda	Piano/Guitarra 12-1 pm
1-2 pm						Piano/Guitarra 1 -2 pm
2-3 pm						Cine club virtual
3-4 pm	Pintando musica		Pintando musica			
4-5 pm						
5-6 pm	Banda					
6-7pm		Cine club virtual				
7-8 pm						
8-9pm						