



## 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](mailto: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	MIÉRCOLES	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 p.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	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	GIMNAS IO	GIMNASIO	GIMNASIO	



**HORARIOS ACTIVIDADES DEPORTIVAS BIENESTAR MEDELLÍN 2024- 2**

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
7:00 a.m - 8:00 a.m		BALONCESTO	BALONCESTO		BALONCESTO	
8:00 a.m - 9:00 a.m		BALONCESTO	BALONCESTO		BALONCESTO	
10:00 a.m - 11:00 a.m	VOLEIBOL	VOLEIBOL	VOLEIBOL	VOLEIBOL	VOLEIBOL	
11:00 a.m - 12:00 p.m	VOLEIBOL	VOLEIBOL	VOLEIBOL	VOLEIBOL	VOLEIBOL	
12:00 p.m - 1:00 p.m			FÚTBOL SALA		FÚTBOL SALA	
1:00 p.m - 2:00 p.m		HIDROAERÓBICOS	FÚTBOL SALA	FÚTBOL, NATACIÓN	FÚTBOL SALA	NATACIÓN
2:00 p.m - 3:00 p.m				FÚTBOL		NATACIÓN
7:00 p.m - 8:00 p.m	FÚTBOL					
8:00 p.m - 9:00 p.m	FÚTBOL					



## HORARIOS ACTIVIDADES CULTURALES:

HORARIO CLASES MÚSICA PROFESOR SEBASTIAN CASTRILLÓN 2024-2						
Hora	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
8 -9 am		PIANO		PERCUSIÓN		
9 -10 am		PIANO		GUITARRA Y UKELELE		
10-11 am		GUITARRA Y UKELELE		PIANO		
11-12m		PERCUSIÓN		PIANO		
12:30 - 1 pm		TÉCNICA VOCAL Y CORO		CINE CLUB EN INGLÉS		
1-2 pm	PINTANDO MÚSICA				PINTANDO MÚSICA	
2-3 pm						
3-4 pm	BANDA				BANDA	
4-5 pm						
5-6 pm	GUITARRA Y UKELELE				GUITARRA Y UKELELE	
6-7pm	PIANO				PIANO	
7-8 pm	PERCUSIÓN				PERCUSIÓN	



**HORARIO CLASES DE DANZA MEDELLÍN 2024-2 PROFESORA JULIETH RAVE**

Hora	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
8 -9 am	STRETCHING		STRETCHING		BALLET	
9-10am	SALSA		FOLCLORE		ACONDICIONAMIENTO	SALSA
10-11 am	BACHATA		BALLET		STRETCHING	BACHATA
11-12 pm	MERENGUE PAREJAS		DANCE HALL		BACHATA	
12 - 1 pm	ACONDICIONAMIENTO		COMTEMPORANEO		SALSA	
1-2 pm	HIP HOP		ACONDICIONAMIENTO	STRETCHING	RUMBA	
2-3 pm		STRETCHING		DANCEHALL		
3-4 pm		HIP HOP		FOLCLORE		
4-5 pm		RUMBA		REPRESENTATIVO		
5-6 pm		REPRESENTATIVO		REPRESENTATIVO		
6-7pm		REPRESENTATIVO				
7-8 pm		REPRESENTATIVO				