

Programación Bienestar Universitario 2023 – 1 Área Lúdico Deportiva

Deporte	Día	Hora	Lugar de la actividad
Fútbol 11- Mixto	Lunes	4:00 p.m. a 6:00 p.m.	Bloque 2 - Cancha Kike Arango
	Martes	1:30 p.m. a 3:00 p.m.	Cancha Marte N° 1
	Miércoles	12:00 m. a 2:00 p.m.	Comfenalco Guayabal
Fútbol sala - Mixtos	Lunes	2:00 p.m. a 4:00 p.m.	Canchas Don Bosco
	Jueves	3:00 p.m. a 5:00 p.m.	Bloque 2 - Cancha Kike Arango
	Miércoles	3:00 p.m. a 5:00 p.m.	Canchas Don Bosco
Baloncesto	Martes	12:00 m. a 2:00 p.m.	Bloque 2 - Cancha Kike Arango
	Jueves	6:00 p.m. a 8:00 p.m.	INEM José Félix de Restrepo
	Viernes	1:00 p.m. a 3:00 p.m.	Canchas Don Bosco
Voleibol Mixto	Martes	12:00 m. a 2:00 p.m.	Canchas Don Bosco
	Jueves	3:00 p.m. a 5:00 p.m.	Bloque 2 - Cancha Kike Arango
Tenis de mesa	Lunes	1:00 p.m. a 3:00 p.m.	Liga tenis de mesa- Estadio
	Jueves	1:00 p.m. a 3:00 p.m.	Bloque 2- Universidad
	Viernes	10:00 a.m. a 12:00 m.	Liga tenis de mesa - Estadio
Natación	Miércoles	2:00 p.m. a 4:00 p.m.	Comfenalco
Yoga	Lunes	12:00 m. a 1:00 p.m.	

	Viernes	4:00 p.m. a 5:00 p.m.	Edificio música y danzas - tercer piso o bloque Don Bosco
Ajedrez	Martes	12:00 m. a 2:00 p.m.	Bloque central- 3 piso
Taekwondo	Lunes - miércoles y viernes	10:00 a.m. a 12:00 m. 2:00 p.m. a 4:00 p.m.	Grupo de representación o competencia (avanzado)
	Martes - jueves	8:00 a.m. a 10:00 a.m. 2:00 p.m. a 4:00 p.m.	Grupo de iniciación (principiantes)
Entrenamiento físico en el Gimnasio	Lunes a viernes	6:00 a.m. a 8:00 p.m.	Bloque 2- Santa Inés
Programa de Estilos de Vida Saludable empleados en el grupo de Riesgo Cardiovascular Tamizaje con medicina Plan de entrenamiento	Martes- jueves	6:00 a.m. -7:00 a.m.	Bloque 2- Santa Inés
Festival Deportivo	Lunes- jueves	Lunes: 8:00 a.m.- 10:00 a.m. Jueves: 2:00 p.m.- 4:00 p.m.	Bloque 2 - Santa Inés- Don Bosco