

# Caminatas Ecológicas

## Vereda el Carmen - 1820

*Bienestar*  
universitario

**F  
E  
C  
H  
A**

- Domingo 12 de Agosto
- Domingo 26 de Agosto
- Domingo 2 de Septiembre
- Domingo 9 de Septiembre
- Domingo 16 de Septiembre
- Domingo 23 de Septiembre
- Domingo 30 de Septiembre
- Domingo 7 de Octubre
- Domingo 21 de Octubre
- Domingo 28 de Octubre
- Domingo 18 de Noviembre



**Punto de encuentro:** 150 mts arriba de Balcones de San Soucci.

**Hora de salida:** 6:30 a.m.

**Instructor:** Fernando Andrade - **Celular:** 3176774278 - 320272706

**+juntos**  
La Universidad Contigo

  
Universidad Cooperativa  
de Colombia

# Cultura 1820



H  
o  
r  
a  
r  
i  
o  
s

| No. | ASIGNATURA   | LUNES   | MARTES  | MIERCOLES   | JUEVES  | VIERNES   | SABADO                                     | DOCENTE                            |
|-----|--|---|---|---|---|---|--|------------------------------------|
| 1   | Arpa Bajo y Cuatro   |   | 5:00 a 7:00 p.m.<br>Cabaña                                      | 2:00 a 4:00 p.m.<br>Sede Ciencias de la Salud                   | 10:00 a 12:00 a.m.<br>5:00 a 7:00 p.m.<br>Cabaña                |   | 10:00 a.m. a 12:00 m.<br>Cabaña            | Ivan Dario Niño<br>312-5604732     |
| 2   | Danza Nacional y Ritmos Modernos                               | 3:00 a 5:00 pm<br>Cabaña  |   | 3:00 a 5:00 pm<br>Cabaña<br>7:00 a 9:00 pm<br>Cabaña            |   |   | 12:00 a 2:00 p.m.<br>Ciencias de la Salud  | Angie Palomares<br>3112863228      |
| 3   | Zumba<br>Dance Fitness   | 7:00 a.m. a 9:30<br>a.m.<br>6:00 a 8:00 p.m.<br>Barrio 7 Agosto | 7:00 a.m. a 9:30<br>a.m.<br>6:00 a 8:00 p.m.<br>Barrio 7 Agosto | 7:00 a.m. a 9:30<br>a.m.<br>6:00 a 8:00 p.m.<br>Barrio 7 Agosto | 7:00 a.m. a 9:30<br>a.m.<br>6:00 a 8:00 p.m.<br>Barrio 7 Agosto | 7:00 a.m. a 9:30<br>a.m.<br>6:00 a 8:00 p.m.<br>Barrio 7 Agosto | 30 cupos                                   | Jefferson Hurtado<br>321 452 97 55 |
| 4   | Danza Llanera  | 5:00 a 8:00 p.m.<br>Cabaña                                      |   | 5:00 a 7:00 p.m.<br>Cabaña                                      |   | 5:00 a 7:00 p.m.<br>Cabaña                                      | 11:00 a 12:00 p.m.<br>Ciencias de la Salud | Malcon Elliot Varon<br>320-2708584 |
| 5   | Manualidades   |   | 12:00 a 3:00p.m.<br>Ciencias de la Salud                        | 12:00 a 2:00p.m.<br>Ciencias de la Salud                        | 2:00 p.m. a 5:00p.m.<br>Cabaña                                  |   |  | Gloria Lucia Ruiz<br>314-3262988   |
| 6   | Guitarra -Piano -<br>Violin Tecnica Vocal -<br>Grupo de camara | 2:00 a 4:00 p.m.<br>Sede Ciencias de la salud                   | 5:00 a 7:00 p.m.<br>Cabaña                                      |   | 5:00 a 7:00 p.m.<br>Cabaña                                      |   | 09:00 a.m a 11:00 am.<br>Cabaña            | Yonnis Berrio<br>311-4401556       |
| 7   | Cineclub   | 08:00 a 12:00.m<br>Cabaña                                       |   | 10:00am a<br>12:00.m<br>Cabaña                                  |   |   |  | Yolima Rey<br>322-3723161          |
| 8   | Teatro   |   | 6:00 a 9:00 p.m.<br>Cabaña                                      |   | 6:00 a 9:00 p.m.<br>Cabaña                                      |   |  | Francisco Godoy<br>3112619971      |
| 9   | Instrumentos de<br>Percusión y Grupos<br>Musicales             | 3:00 a 5:00p.m<br>Sede ciencias de la salud                     | 5:00 a 7:00 p.m.<br>Cabaña                                      |   |   | 5:00 a 7:00 p.m.<br>Cabaña                                      | 08:00 a 10:00 a.m<br>Cabaña                | Wilson Rodríguez<br>3133473880     |



Para mayor información acércate a Bienestar Universitario

# Deportes 1820



H  
o  
r  
a  
r  
i  
o  
s

| N° | DISCIPLINA                    | LUNES   | MARTES                                 | MIÉRCOLES  | JUEVES                                | VIERNES   | SABADO                             | LUGAR                                   | INSTRUCTOR                                   |   |
|----|-------------------------------|---|--|--|---------------------------------------|---|------------------------------------|---|--|---|
| 1  | Baloncesto Selecciones        | 9:30 a 11:30 p.m.                                 | 9:30 a 11:30 p.m.                      | 9:30 a 11:30 p.m.  | 9:30 a 11:30 p.m.                     |   |                                    | Sede Principal /<br>Coliseo Álvaro Mesa | Marco Aníbal Mendoza<br>3202701584           |   |
| 2  | Baloncesto Recreativo         | 8:00 a 9:30 p.m.                                  |  | 8:00 a 9:30 p.m.   |                                       |   |                                    | Sede Principal                          |  |   |
| 3  | Futbol                        | Selecciones                                       | 9:30 a 11:30 p.m.<br>Sede Principal    | 9:30 a 11:30 p.m.<br>Sede Principal  | 9:20 a 11:30 p.m.<br>Sede Principal   |   |                                    | Sede Principal                          | Jhon Jairo Novoa Barrera<br>314 4326632      |   |
| 4  |                               | Recreativo  | 6:00 A 8:00 p.m.<br>Cancha la Alborada | 10:00 a 12:00 m<br>Cancha la Alborada<br>07:00 a 09:00 m<br>Sede Principal<br>Docentes | 10:00 a 12:00 m<br>Cancha la Alborada | 10:00 a 12:00 m<br>Cancha la Alborada<br>4:00 a 6:00 p.m.<br>Principal (Octubre)<br>07:00 a 09:00 m<br>Sede Principal<br>Docentes | 10:00 a 12:00 m<br>Estadio Macal   | 4:00 a 6:00 p.m.<br>Docentes            | Cancha Alborada/<br>Sede Principal           | William Pulido Bobadilla<br>311-2756444 |
| 5  |                               | Escuela de Futbol<br>Categoría 2001-2002-<br>2003 |  | 7:00 a 8:30 p.m.<br>Sede Principal   |                                       | 7:00 a 8:30 p.m.<br>Sede Principal  |                                    |   | Sede Principal                               | William Guevara<br>310 236-81-87        |
| 6  |                               | Escuela de Futbol<br>Categoría 2004-2005          | 3:30 a 5:30 p.m.<br>Sede Principal     |  | 4:00 a 6:00 p.m.<br>Sede Principal    |   |                                    |   | Sede Principal /<br>Colegio CASD             | Leonardo Salazar<br>3214253522          |
|    |                               | Escuela de Futbol<br>Categoría 2006-2007          |  | 4:00 a 6:00 p.m.<br>Sede Principal   |                                       | 5:00 a 6:30 p.m.<br>Sede Principal  | 5:00 a 7:00 p.m.<br>Sede Principal |   | Sede<br>Principal/Polideporti<br>vo Doña Luz | Jonathan Martínez Ninco<br>3142205426   |
| 8  |                               | Escuela de Futbol<br>Categoría 2008-2009          |  | 5:00 a 7:00 p.m.<br>Sede Principal   |                                       | 5:00 a 7:00 p.m.<br>Sede Principal  | 5:00 a 7:00 p.m.<br>Sede Principal |   | Sede<br>Principal/Polideporti<br>vo Doña Luz | Jhonatan Martínez Ninco<br>3142205426   |
| 9  |                               | Futsala Selección Femenino                        |  | 8:00 – 9:30 p.m.<br>Sede Principal   |                                       | 8:00 – 9:30 p.m.<br>Sede Principal  |                                    |   | Sede Principal                               | Bernardo Muñoz<br>313 4377841           |
| 10 |                               | Fut sala Selección Masculino                      |  | 9:30 – 11:30 p.m.<br>Sede Principal  |                                       | 9:30 – 11:30 p.m.<br>Sede Principal   |                                    |   | Sede Principal                               |   |
| 11 | Fut sala Recreativo Masculino |   | 9:00-11:00 a.m.<br>Sede Principal      |  | 8:00-10:00 p.m.<br>Sede Principal     | 8:00-10:00 p.m.<br>Sede Principal   |                                    | Sede Principal                          | Jhonatan Martínez Ninco<br>3142205426        |   |
| 12 | Futbol Femenino               | 6:30 – 8:00 p.m.<br>Sede Principal                |  | 6:30 – 8:00 p.m.<br>Sede Principal   |                                       | 6:30 – 8:00 p.m.<br>Sede Principal  |                                    | Sede Principal                          | William Guevara<br>310 236-81-87             |   |



# Deportes 1820



# H o r a r i o s

|    |  |   |                                      |  |                                      |  |   |  |  |
|----|--|---|--------------------------------------|--|--------------------------------------|--|---|--|--|
| 13 | Deportes Ciencias de la Salud  | 12:00 a 2:00 p.m.<br>Deportes             | 12:00 a 2:00 p.m.<br>Deportes        | 12:00 a 2:00 p.m.<br>Deportes          |                                      |  |   | Sede Ciencias de la Salud                | Jhon Jairo Novoa Barrera<br>314 4326632    |
| 14 | Gimnasio Muscle Power Gym<br>\$ 14.000 Mensualidad                                   | 6:00 - 12:00 a.m.    3:00 - 10:00 p.m.    |                                      |  |                                      |  | 8:00 a.m. - 12:00 m   | Barrio la Rosita                         | Heovanny Quique Medina<br>313-2522512      |
| 15 | Gimnasio Body People<br>\$ 14.000 Mensualidad  | 5:30 a.m. – a 10:00 p.m.                  |                                      |  |                                      | 5:30 a.m. –a<br>7:00 p.m.                  | 6:00 p.m. –a 10:00<br>p.m.<br>Domingos y<br>Festivos<br>8:00 a.m. –a 1:00<br>p.m. | B/ Alcalá Av Catama<br>Diagonal a Cofrem | Mauricio Valencia<br>315-3479511           |
| 16 | Gimnasio Power Sport Gym \$<br>14.000 Mensualidad                                    | 5:00 a.m. a 10:00 p.m.                    |                                      |  |                                      |  | 6:00 a.m. a 8:00<br>p.m.  | Barrio Camoa                             | Marco Aivar<br>3223794840                  |
| 17 | Gimnasio Spinning Gym<br>\$ 35,000 Mensualidad<br>Exclusivo para Sede Ciencias Salud | 6:00 a.m. – a 09:00 p.m.                  |                                      |  |                                      |  |   | Barrio Barzal                            | Andres Gutierrez<br>3022884522             |
| 18 | Tenis de Mesa  |   | 4:30 a 6:00 p.m.<br>Sede Principal   |  | 4:30 a 6:00 p.m.<br>Sede Principal   | 4:30 a 6:00 p.m.<br>Sede Principal         |   | Sede Principal                           | Fernando Andrade<br>3176774278 -3202722706 |
| 19 | Tenis de Campo<br>\$ 35,000 Mensualidad  |   | 8:00 a 9:00 a.m.                     | .                                      | 8:00 a 9:00 a.m.                     | 8:00 a 9:00 a.m.                           | 8:00 a 9:00 a.m.  | Conjunto Torres de<br>San Juan 1         | Fabio Andres Martínez<br>318 240 73 36     |
| 20 | Natación \$ 18.500 Mensualidad   | 6:00 a.m. - 9:00 a.m.    2:00 - 6:00 p.m. |                                      |  |                                      |  | 8:00 a.m. - 12:00<br>a.m.   | Piscina Olímpica<br>Club Coral Fish      | Orlando Cotrino<br>311-2478100             |
| 21 | Taekwondo  |   | 06:00 a 8:00 p.m.                    | 06:00 a 8:00 p.m.                      | 06:00 a 8:00 p.m.                    | 06:00 a 8:00 p.m.                          |   | Sede Principal                           | William Lozada<br>3208332650               |
| 22 | Acondicionamiento físico, Pilatex y<br>Crossfit                                      | 7:00 a 9:00 pm<br>Placa<br>Multifuncional |                                      | 7:00 a 9:00 pm<br>Placa Multifuncional |                                      |  |   | Sede Principal                           | Leonardo Salazar<br>3214253522             |
| 23 | Voleibol piso  | 6 :00 - 8:00 p.m.<br>Sede Principal       | 6 :00 - 8:00 p.m.<br>Sede Principal  | 7:00 a 09:00 am.<br>Sede Principal     | 6 :00 - 8:00 p.m.<br>Sede Principal  | 7:00 a 09:00 am.<br>Sede Principal         |   | Sede Principal                           | Andres Ávila<br>3222193873                 |
| 24 | Rugby  | 12 :00 - 2:00 p.m.<br>Sede Principal      | 12 :00 - 2:00 p.m.<br>Sede Principal | 12 :00 - 2:00 p.m.<br>Sede Principal   | 12 :00 - 2:00 p.m.<br>Sede Principal | 1:00 p.m. - 3:00<br>p.m. Sede<br>Principal |   | Sede Principal                           | Marcela Conde<br>3209875253                |



# Orientación y Acompañamiento

- **Acompañamiento Psicosocial**
- **Orientación Financiera**
- **Orientación Acompañamientos Académicos**
- **Talleres de Adaptación Vida Universitaria**
- **Talleres Métodos y Hábitos de Estudio**





# Promoción de la Salud

*Bienestar*  
universitario

- Asesorías e inicios en Planificación
- Toma de signos vitales
- Afinamiento tensión arterial
- Primeros auxilios
- Actividades de Promoción y Prevención
- Control de Peso e IMC

| Día       | Horarios Mañana        | Horarios Tarde         | Horarios Noche          |
|-----------|------------------------|------------------------|-------------------------|
| Lunes     |                        | 2Pm-6pm Sede Principal | 6pm-10pm sede principal |
| Martes    |                        | 2pm-6pm sede principal | 6pm-10pm sede principal |
| Miércoles | 8am-12m Sede Salud     | 2pm-6pm Sede Principal |                         |
| Jueves    | 7am-12m Sede Principal | 12m-3pm sede principal |                         |
| Viernes   | 7am-12m Sede Principal | 12m-3pm Sede Principal |                         |
| Sábado    | 8am-12mSede Principal  |                        |                         |