

Portafolio de Servicios Recreación y Deportes

*Bienestar
Institucional*
Una experiencia feliz





Ámbito Deportivo

Equipos deportivos de competencia

El área de Recreación y Deportes tiene a disposición para la práctica deportiva a nivel competitivo las siguientes disciplinas deportivas.

Solo aplica para estudiantes con experiencia, que hayan competido o que posean habilidades y destrezas en cada disciplina deportiva.

Fútbol masculino

Días: martes.

Hora: 12:00 m.

Lugar: Cancha Marte 2 Inder Medellín (Unidad Deportiva Atanasio Girardot).

Días: miércoles y viernes.

Hora: 12:00 m.

Lugar: Cancha sintética de fútbol la Floresta (cerca a la estación del metro Santa Lucia).

Baloncesto femenino

Días: martes.

Hora: 5:00 p. m.

Lugar: Coliseo Universidad Católica Luis Amigó.

Día: Jueves.

Hora: 6:00 p. m.

Lugar: Coliseo Universidad Católica Luis Amigó.

Baloncesto masculino

Días: martes.

Hora: 7:30 p. m.

Lugar: Coliseo Universidad Católica Luis Amigó.

Días: jueves.

Hora: 8:00 p. m.

Lugar: Coliseo Universidad Católica Luis Amigó.

Futsal femenino

Días: jueves.

Hora: 2:00 p.m.

Lugar: Coliseo Universidad Católica Luis Amigó.

Días: viernes.

Hora: 6:00 p.m.

Lugar: Coliseo Universidad Católica Luis Amigó.

Futsal masculino

Días: jueves.

Hora: 4:00 p. m.

Lugar: Coliseo Universidad Católica Luis Amigó.

Días: viernes.

Hora: 8:00 p. m.

Lugar: Coliseo Universidad Católica Luis Amigó.

Taekwondo mixto

Días: miércoles, jueves y viernes.

Hora: 12:00 m.

Lugar: salón de taekwondo, Liga Antioqueña de Taekwondo (Coliseo de combates, Unidad Deportiva Atanasio Girardot).

Días: martes.

Hora: 12:00 m.

Lugar: Coliseo Universidad Católica Luis Amigó.

Ultimate mixto

Días: lunes.

Hora: 2:00 p. m.

Lugar: Coliseo Universidad Católica Luis Amigó.

Días: martes.

Hora: 3:00 p. m.

Lugar: Coliseo Universidad Católica Luis Amigó.

Días: viernes.

Hora: 12:00 m.

Lugar: Cancha Marte 2 (Unidad Deportiva Atanasio Girardot).



Voleibol femenino

Días: lunes y miércoles.

Hora: 4:00 p.m.

Lugar: Coliseo Universidad Católica Luis Amigó.

Voleibol masculino

Días: lunes y miércoles.

Hora: 6:00 p.m.

Lugar: Coliseo Universidad Católica Luis Amigó.

Equipos deportivos formativos

Aplica para personas que estén interesadas en aprender y practicar el deporte, no se requiere experiencia.

Ultimate mixto

Días: martes.

Hora: 12:00 m.

Lugar: Coliseo Universidad Católica Luis Amigó.

Días: miércoles.

Hora: 10:30 a.m.

Lugar: Cancha sintética de fútbol la Floresta (cerca a la estación del metro Santa Lucia).

Días: viernes.

Hora: 12:00 m.

Lugar: Cancha Marte 2 Inder Medellín (Unidad Deportiva Atanasio Girardot).

Taekwondo mixto

Días: martes, miércoles y viernes.

Hora: 12:00 m. a 2:00 p.m.

Lugar: salón de taekwondo, Liga Antioqueña de Taekwondo (Coliseo de Combates, Unidad Deportiva Atanasio Girardot).

Días: jueves.

Hora: 12:00 m. a 2:00 p. m.

Lugar: Coliseo Universidad Católica Luis Amigó.

Ámbito Recreativo

Jornadas recreativas

Brindamos un espacio de esparcimiento sano que permita a los niños fortalecer y desarrollar capacidades físicas y cognitivas por medio de la recreación y la lúdica, que potencien el trabajo en equipo, la formación de valores y la interacción social.

Público a quien va dirigida

Niños y niñas menores de edad, entre los 5 y los 12 años, familiares de estudiantes, docentes, empleados y/o graduados de la Universidad Católica Luis Amigó.

Duración de la actividad

- Entre 5 y 8 días aproximadamente.
- De 8:00 a.m. a 5:00 p.m.
- Lunes a viernes, sin contar festivos.

Fechas en que se desarrolla de la actividad

Primer semestre del año: la segunda y tercera semana del mes de junio.

Segundo semestre del año: la segunda y tercera semana del mes de diciembre.

¡Atención!

La información concreta se estará publicando a través de los diferentes medios de comunicación de la universidad.

Torneos Internos

Para el semestre 2024-1 se llevará a cabo los siguientes torneos deportivos:

- Torneo abierto de tenis de mesa.
- Torneo abierto de futsal masculino.
- Torneo abierto de baloncesto mixto 3*3.

Inscripciones: estaremos informando a través de los canales oficiales.





Pausas activas para empleados

Son sesiones de máximo 10 minutos que se ofrecen a todos los empleados de la universidad durante su jornada laboral, con el propósito de motivar a las personas a moverse y realizar actividad física.

Todo con el fin de mejorar su calidad de vida, por medio de actividades que involucran capacidades físicas como la fuerza, la flexibilidad, la coordinación y el equilibrio, al igual actividades lúdico-recreativas que mejoran la interacción, la integración y el trabajo en equipo.

Población: administrativos, docentes y empleados.

Días: dos días a la semana.

Hora: entre las 10:00 a. m. a las 5:00 p. m.

Lugar: unidad de trabajo.

Ámbito del Ejercicio Físico

Gimnasio

Es un espacio físico dentro de la universidad dotado de máquinas de musculación, cardiovasculares y diferentes implementos propios para entrenar, que brinda a toda la comunidad universitaria la posibilidad de ejercitarse y mejorar su condición física y por ende su calidad de vida.

Horarios

Días: lunes a viernes.

Hora: 6:00 a. m. a 8:00 p. m.

Días: sábados.

Hora: 6:00 a. m. a 4:00 p. m.

Tarifa (Día)

Estudiantes, graduados y empleados: **\$3.000.**

Familiares en primer grado de consanguinidad: **\$5.000**

Tarifa (Semestre)

Estudiantes, graduados y empleados: **\$80.000.**

Familiares en primer grado de consanguinidad: **\$160.000**

Recordar

El pago del ingreso al Gimnasio se debe realizar en el almacén 5-105; por ende, debe tener en cuenta los horarios de atención y presentar el carné vigente en el gimnasio.

Horarios almacén 5-105

Días: lunes.

Hora: 7:00 a. m. a 12:00 m. y de 1:00 p. m. a 5:00 p. m.

Días: martes a jueves.

Hora: 7:00 a. m. a 12:00 m. y de 1:00 p. m. a 7:00 p. m.

Días: viernes.

Hora: 7:00 a. m. a 12:00 m. y de 1:00 p. m. a 4:30 p. m.

¡Atención!

Para el pago de familiares, debe solicitar la autorización en la Dirección de Bienestar Institucional, presentando la siguiente papelería:

*Fotocopia del documento de identificación de la persona que hace la solicitud.

*Fotocopia del documento de identificación de la persona que quiere que ingrese al gimnasio.

*En caso de ingreso del cónyuge, debe presentar la papelería anterior más un certificado de matrimonio o de unión libre.

Horarios de Bienestar Institucional

Días: lunes a jueves.

Hora: 7:00 a. m. a 12:00 m. y de 1:00 p. m. a 5:00 p. m.

Días: viernes.

Hora: 7:00 a. m. a 12:00 m. y de 1:00 p. m. a 4:30 p. m.



Clases Grupales Dirigidas Gimnasio

Lunes

Cardio abdomen: 11:00 a. m.

Funcional: 12:30 p. m.

Power pierna: 5:00 p. m.

Martes

Funcional: 11:00 a. m.

Rumba aeróbica: 12:30 p. m.

Tae-bo: 5:00 p. m.

Miércoles

Power pierna: 11:00 a. m.

Fit Combat: 12:30 p. m.

Rumba aeróbica: 5:00 p. m.

Jueves

GAP (glúteo, abdomen pierna): 11:00 a. m.

Rumba aeróbica: 12:30 p. m.

Cardio abdomen: 5:00 p. m.

Viernes

Power pierna: 11:00 a. m.

Step: 12:30 p. m.

GAP (glúteo, abdomen pierna): 5:00 p. m.

Lugar: Salón de clases gimnasio Luis Amigó.

Clases de Spinning

Día: lunes.

Hora: 11:30 a. m. - 12:30 p. m. - 5:00 p. m.

Día: martes

Hora: 5:00 p.m.

Día: miércoles.

Hora: 11:30 a. m. - 12:30 p. m. - 5:00 p. m.

Día: jueves

Hora: 5:00 p.m.

Día: viernes

Hora: 11:30 a.m.- 12:30 p.m.

Lugar: Salón de clases de Spinning gimnasio Luis Amigó.

¡Atención!

Las clases están incluidas con el pago del semestre o el día del gimnasio.

Yoga y Pilates

Inicio de clases: a partir del martes 30 de enero de 2024.

Clases de Yoga

Días: lunes.

Hora: 12:00 m.

Días: martes

Hora: 8:00 a. m.

Hora: 1:00 p. m.

Días: jueves.

Hora: 8:00 a. m.

Hora: 12:00 m.

Días: viernes.

Hora: 5:30 p. m.

Clases de Pilates

Día: lunes y jueves.

Hora: 1:00 p. m.

Tarifas

Semestre

Estudiantes, empleados docentes y graduados: **\$20.000**

Familiares en primer grado de consanguinidad: **\$160.000**

