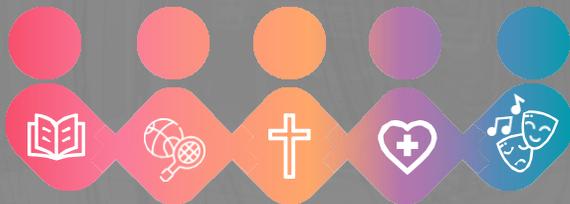


**Portafolio de Servicios  
Recreación y Deportes**

*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:** 7:00 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:** martes, miércoles, jueves y viernes.

**Hora:** 12:00 m.

**Lugar:** salón de clases grupales gimnasio Luis Amigó, bloque 2, dentro del gimnasio.

## **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:** jueves

**Hora:** 3:00 p. m.

**Lugar:** Aeroparque Juan Pablo II

**Días:** viernes

**Hora:** 12:00 p. m.

**Lugar:** Cancha Sintética Marte II (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.



# Ámbito Recreativo

## Vacaciones o 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, según el tipo de actividad se determina si es para toda la comunidad universitaria o una población en específico.

### Duración de la actividad

- Acorde a los días de calendario establecidos.

### 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 canales de comunicación de la universidad.

## Torneos Internos

**Para el semestre 2025-2 se llevará a cabo los siguientes torneos deportivos:**

- Torneo abierto de tenis de mesa.
- Torneo abierto de futsal masculino.
- Torneo interuniversitario de fútbol femenino

**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: **\$5.000**

Familiares en primer grado de consanguinidad: **\$10.000**

## Tarifa (Semestre)

Estudiantes, graduados y empleados: **\$90.000**

Familiares en primer grado de consanguinidad: **\$250.000**

## 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.

## ¡Atención!

Hasta el momento se mantiene la tarifa del semestre 2024-2, pero habrá modificaciones para este 2025-1. Una vez se actualicen los precios, estaremos notificando a través de los canales oficiales.

## 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 de Spinning

**Estamos en búsqueda de nuestro nuevo instructor.**

**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.

