

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES BIENESTAR – RETORNO CON ALTERNANCIA

Fecha	Espacios físicos	Actividad	Horario	Capacidad de aforo
Martes 17 y martes 24 de noviembre. Martes 1 de diciembre.	CCYDU zona de pesas 1, 2 y 3	Práctica de Pesas dirigida	8:00 a 9:00 am, 10:00 a 11:00 am, 12:00 a 1:00 pm, 3:00 a 4:00 pm y de 5 a 6:00 pm	16 personas por hora
	CCYDU zona de spinning	Clase de spinning jornada tarde	1:00 a 1:45 pm y de 2:15 a 3:00 pm	8 personas por hora
	CCYDU zona TRX	Clase de entrenamiento Funcional	6:00 a 6:45 pm y de 7:15 a 8:00 pm	6 personas por hora
Viernes 20 y 27 de noviembre. Viernes 4 y 11 de diciembre.	CCYDU zona de pesas	Práctica de Pesas dirigida	8:00 a 9:00 am, 10:00 a 11:00 am, 12:00 a 1:00 pm, 3:00 a 4:00 pm y de 5 a 6:00 pm	16 personas por hora
	CCYDU zona TRX	Clase de entrenamiento funcional	1:00 a 1:45 pm y de 2:15 a 3:00 pm.	6 personas por hora
	CCYDU salón clases grupales	Clase de Yoga virtual	2:00 a 2:45 pm y de 3:15 a 4:00 pm	6 personas por hora
	CCYDU zona de spinning	Clase de spinning jornada Noche	6:00 pm a 7:00 pm	8 personas por hora
Jueves 19 de noviembre	Auditorio sede Bolívar	Taller "Aprende a impactar con tu hoja de vida"	5:00 pm a 6:00 pm	28 personas
Jueves 26 de noviembre	Auditorio sede Bolívar	Taller de fortalecimiento Académico: "No dejes para mañana lo que puedes hacer hoy" (Procrastinación)	5:00 pm a 6:00 pm	28 personas
Viernes 27 de noviembre	Cabina Emisora de la FULL	Clase de locución	11:00am a 1:00pm	Conéctate a la actividad vía streaming
Viernes 27 de noviembre	Instalaciones Full Kids	Picnic musical	4:00pm a 6:00pm	5 personas
Martes 1 de diciembre	Auditorio sede Bolívar	"Manejo Emocional en Procesos de Duelo: Cómo manejar la tristeza de la pérdida"	5:00 pm a 6:00 pm	28 personas
Jueves 3 diciembre	Auditorio sede Bolívar	Inteligencia Financiera (tus recursos mis recursos)	5:00 pm a 6:00 pm	28 personas