**PROGRAMA FORMATIVO**

**HORARIOS DE CLASE 2022-2**

| **ACTIVIDAD** | **DÍA** | **HORA** | **LUGAR** | **INSTRUCTOR** |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **DISCO VOLADOR** | JUEVES | 10:00 am a 12:00 m | FÚTBOL 7 -SINTÉTICA | Eliana Patricia Pérez Álvarez |
|
| **ACONDICIONAMIENTO FÍSICO** | LUNES | 8:00 am a 10:00 am | SALÓN ACONDICIONAMIENTO COLISEO | Juan David Gómez Gaviria |
| 10:00 am a 12:00 m |
| 2:00 pm a 4:00 pm | Jan Carlos Navales Martínez |
| 4:00 pm a 6:00 pm | Jan Carlos Navales Martínez |
| MARTES | 2:00 pm a 4:00 pm | Andres Felipe Ochoa Molina |
| MIÉRCOLES | 8:00 am a 10:00 am | Juan David Gómez Gaviria |
| 10:00 am a 12:00 m |
| 12:00 m a 2:00 pm |
| 2:00 pm a 4:00 pm | Andres Felipe Ochoa Molina |
| JUEVES | 12:00 m a 2:00 pm | Juan David Gómez |
| **AJEDREZ** | LUNES | 10:00 am a 12:00 m | SALÓN AJEDREZ ZONA DEPORTIVA | Juan Fernando Ríos Parra |
| 12:00 m a 2:00 pm |
| MIÉRCOLES | 12:00 m a 2:00 pm |
| **BALONCESTO** | MARTES | 2:00 pm a 4:00 pm | COLISEO | Jenifer Alexandra Muñoz David |
| MIÉRCOLES |
| JUEVES |
| **DEFENSA PERSONAL** | MARTES | 10:00 am a 12:00 m | SALÓN DE ARTES MARCIALES | Jesús María Restrepo Valladales |
| MIÉRCOLES | 10:00 am a 12:00 m |
| **FÚTBOL** | LUNES | 8:00 am a 12:00 m | FÚTBOL 11 - SINTÉTICA ZONA DEPORTIVA | Jorge Enrique Fernández Duarte |
| MARTES | 8:00 am a 10:00a.m |
| JUEVES | 10:00 am a 12:00 m |
| **FÚTBOL SALA** | LUNES | 2:00 pm a 6:00 pm | COLISEO | Henry Albeiro Gómez Pineda |
| VIERNES | 2:00 pm a 6:00 pm |
| **KARATE DO** | JUEVES | 10:00 am a 12:00 m | SALÓN DE ARTES MARCIALES COLISEO | Jesús María Restrepo Valladales |
|
| **NATACIÓN** | MIÉRCOLES | 10:00 am a 12:00 m | PISCINA | Diana Carolina Saldarriaga |
| 4:00 pm a 6:00 pm | Andres Felipe Ochoa |
| JUEVES | 10:00 am a 12:00 m | Diana Carolina Saldarriaga |
| **HIDROAERÓBICO** | VIERNES | 2:00 pm a 4:00 pm | Andres Felipe Ochoa |
| **SPINNING** | JUEVES | 10:00 am a 12:00 m | SALÓN SPINNING COLISEO | Juan David Gómez Gaviria |
| VIERNES | 8:00 am a 10:00 am |
| **TAEKWONDO** | JUEVES | 6:00 pm a 8:00 pm | SALÓN DE ARTES MARCIALES | Nelson Augusto Posada Cortés |
| **TENIS DE CAMPO** | MARTES | 10:00 am a 12:00 m | TENIS DE CAMPO ZONA DEPORTIVA | Julián Loaiza Arias |
| MIÉRCOLES | 8:00 am a 10:00 m |
| 10:00 am a 12:00 m |
| 12:00 m a 2:00 pm |
| JUEVES | 10:00 am a 12:00 m |
| **TENIS DE MESA** | LUNES | 8:00 am a 12:00 m | ZONA TENIS DE MESA - COLISEO | Cory Rosmery Téllez Mejía |
| **VOLEIBOL** | LUNES | 8:00 am a 10:00 am | PLACA POLIDEPORTIVA - ZONA DEPORTIVA | Alexander Meneses Chaverra |
| 10:00 am a 12:00 m |
| JUEVES | 8:00 am a 10:00 am | PLACA POLIDEPORTIVA - ZONA DEPORTIVA |
| 10:00 am a 12:00 m |