**PROGRAMA REPRESENTATIVO**

**HORARIOS DE ENTRENAMIENTO**

| **ACTIVIDAD** | **DÍA** | **HORA** | **LUGAR** | **INSTRUCTOR** |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **VOLEIBOL MASCULINO** | **Lunes** | 9:00 am a 12:00 m | Coliseo | Juan David Urán Salazar |
| Martes | 10:00 am a 12:00 m |
| Miércoles | 9:00 am a 12:00 m |
| Jueves | 10:00 am a 12:00 m |
| Viernes | 9:00 am a 12:00 m |
| **VOLEIBOL FEMENINO** | Lunes | 9:00 am a 12:00 m | Coliseo | Daniel Felipe Arrubla Gutiérrez |
| Martes | 10:00 am a 12:00 m |
| Miércoles | 9:00 am a 12:00 m |
| Jueves | 10:00 am a 12:00 m |
| Viernes | 9:00 am a 12:00 m |
| **TENIS DE MESA** | Lunes | 12:00 m a 3:00 pm | Zona tenis de mesa - Coliseo | Cory Rosmery Téllez Mejía |
| Miércoles | 9:00 am a 12:00 m |
| Jueves |
| Viernes |
| **DISCO VOLADOR** | Miércoles | 10:00 am a 1:00 pm | Fútbol 11 - Sintética | Eliana Patricia Pérez Álvarez |
| Jueves | 8:00 pm a 10:00 pm |
| Sábados | 11:00 am a 2:00 pm | Cancha de Grama |
| **VOLEIBOL EMPLEADOS** | Lunes | 6:00 pm a 8:00 pm | Placa Polideportiva  Complejo Deportivo | Luis Alexander Meneses Chaverra |
| Miércoles |
| Sábado | 12:00 m a 2:00 pm |
| **FÚTBOL SALA MASCULINO** | Lunes | 12:00 m a 2:00 pm | Coliseo | Henry Albeiro Gómez Pineda |
| Martes |
| Miércoles |
| Jueves |
| Viernes | 6:00 pm a 8:00 pm |
| **SÓFTBOL** | Lunes | 2:00 pm a 5:00 pm | Diamante de Sóftbol | Fredy José Barón Muñoz |
| Jueves | 4:00 pm 7:00 pm | Fútbol 11 - Sintética Complejo Deportivo |
| Viernes | 8:00 pm a 10:00 pm |
| Sábados | 12:00 pm a 2:00 pm |
| **BALONCESTO MASCULINO** | Lunes | 5:00 pm a 8:00 pm | Coliseo | Gonzalo Arturo Zapata Hernández |
| Martes | 8:00 pm a 10:00 pm |
| Miércoles | 5:00 pm a 8:00 pm |
| Jueves | 7:00 pm a 10:00 pm |
| Viernes | 6:00 pm a 8:00 pm |
| **BALONCESTO FEMENINO** | Lunes | 4:00 pm a 6:00 pm | Coliseo | Jesús Evelio Cano Echeverri |
| Martes | 5:00 pm a 8:00 pm |
| Miércoles | 3:00 pm a 6:00 pm |
| Jueves | 5:00 pm a 8:00 pm |
| Sábados | 1:00 pm a 3:00 pm |
| **KARATE - DO** | Lunes | 11:30 m a 2:00 pm | Salón de artes marciales - Coliseo | Jesús María Restrepo Valladales |
| Miércoles |
| Jueves |
| Viernes |
| **NATACIÓN CARRERAS** | Martes | 9:00 am a 12:00 m | Piscina | Juan David Gómez Gaviria |
| Jueves | 7:00 am a 10:00 am |
| Viernes | 9:00 am a 12:00 m |
| **FÚTBOL FEMENINO** | Martes | 6:00 pm a 8:00 pm | Fútbol 7 Sintética  Complejo Deportivo | Juan Esteban Giraldo |
| Jueves | 4:00 pm a 6:00 pm |
| Sábados | 4:00 pm a 6:00 pm |
| **FÚTBOL MASCULINO** | Lunes | 6:00 pm a 10:00 pm | Fútbol 11 - Sintética  Complejo Deportivo | Gustavo Adolfo Hincapié Atehortúa |
| Martes | 5:00 pm a 8:00 pm |
| Miércoles | 6:00 pm a 10:00 pm |
| Jueves | 4:00 pm a 6:00 pm |
| **FÚTBOL EMPLEADOS** | Martes | 7:30 pm a 9:00 pm | Fútbol 11 - Sintética  Complejo Deportivo | Jorge Enrique Fernández |
| Jueves | 12:00 m a 2:00 pm |
| Sábados | 2:00 pm a 4:00 pm |
| **AJEDREZ** | lunes | 2:00 pm a 6:00 pm | Salón de ajedrez - Complejo Deportivo | Juan Fernando Ríos Parra |
| Miércoles | 2:00 pm a 4:00 pm |
| Viernes | 2:00 pm a 6:0m |
| **TAEKWONDO** | Lunes | 6:00 pm a 9:00 pm | Salón de artes marciales  Coliseo | Nelson Augusto Posada Cortés |
| Martes |
| Miércoles |
| Viernes |