

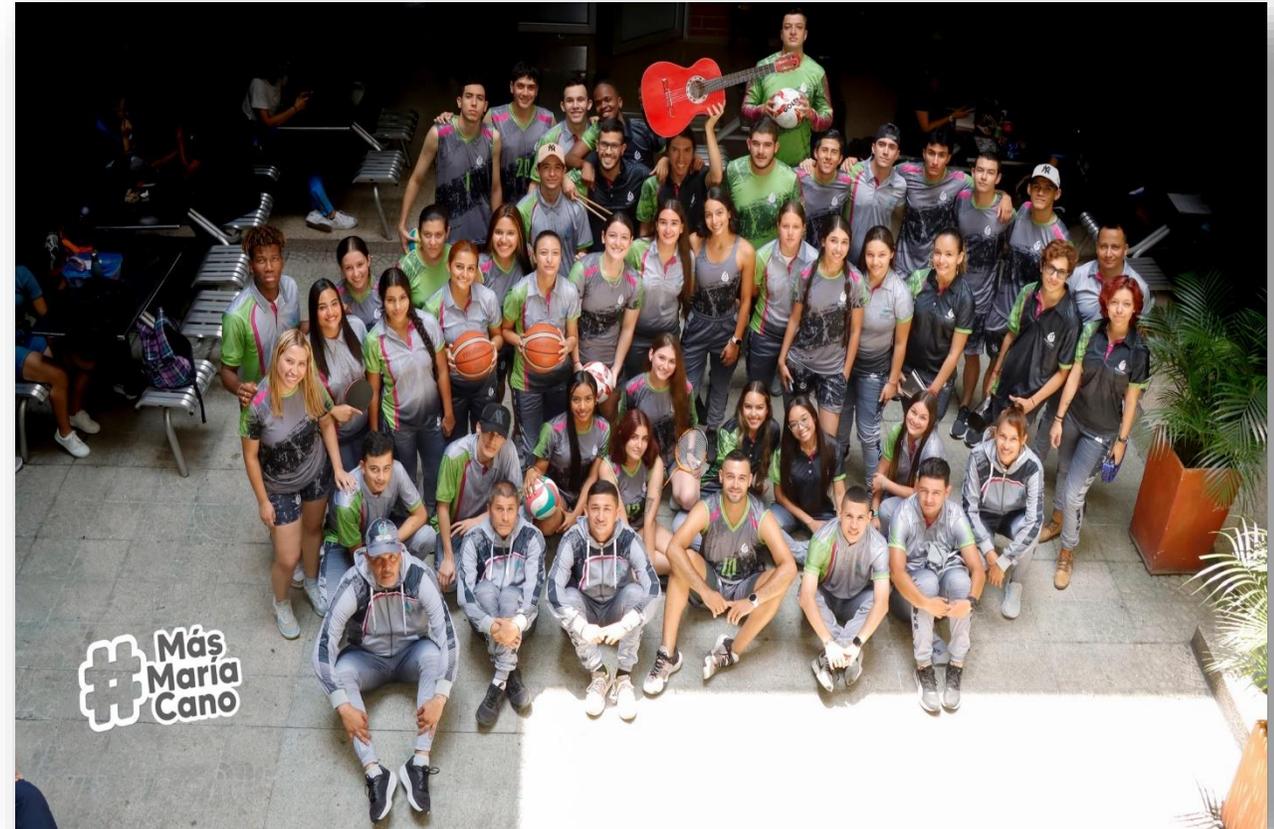
# PORTAFOLIO DE SERVICIOS ÁREA DE ACTIVIDAD FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE SEDE MEDELLÍN

Luis Alejandro Bedoya Contreras  
Coordinador Deporte y Cultura  
[luis.bedoya@fumc.edu.co](mailto:luis.bedoya@fumc.edu.co)

## Deportes de conjunto

El área de Deportes tiene a disposición para la práctica deportiva a nivel formativo y competitivo diferentes disciplinas deportivas.

A nivel competitivo se conformará el seleccionado representativo con estudiantes que tengan experiencia, que hayan competido o que posean habilidades y destrezas en cada modalidad deportiva.



## Fútbol masculino



**Día:** martes - jueves

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

**Lugar:** Universidad Nacional Sede el Volador (Cancha # 3)

**Instructor:** Juan Felipe Londoño Quiroz

**Correo institucional:** [juanfelipelondonoquiroz@fumc.edu.co](mailto:juanfelipelondonoquiroz@fumc.edu.co)

## Fútbol sala



### Fútbol sala femenino

**Día:** martes - jueves

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

**Lugar:** Universidad Nacional Sede el Volador  
(Placa Polideportiva)

### Fútbol sala masculino

**Día:** martes - jueves

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

**Lugar:** Universidad Nacional Sede el Volador  
(Placa Polideportiva)

**Instructor:** Juan Felipe Londoño Quiroz

**Correo institucional:** [juanfelipelondonoquiroz@fumc.edu.co](mailto:juanfelipelondonoquiroz@fumc.edu.co)

# Baloncesto



## Baloncesto femenino

**Día:** martes

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

**Lugar:** Universidad Nacional Sede el Volador (Placa Polideportiva)

**Día:** miércoles

**Hora:** 10:00 a.m. a 12:00 m.

**Lugar:** Universidad Nacional Sede el Volador (Placa Polideportiva)

## Baloncesto masculino

**Día:** martes

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

**Lugar:** Universidad Nacional Sede el Volador (Placa Polideportiva)

**Día:** miércoles

**Hora:** 10:00 a.m. a 12:00 m.

**Lugar:** Universidad Nacional Sede el Volador (Placa Polideportiva)

**Instructor:** Luis Felipe Toro Silva

**Correo institucional:** [luisfelipetorosilva@fumc.edu.co](mailto:luisfelipetorosilva@fumc.edu.co)

## Voleibol

### Voleibol femenino

**Día:** martes

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

**Lugar:** Universidad Nacional Sede el Volador (Placa Polideportiva)

**Día:** miércoles

**Hora:** 10:00 a.m. a 12:00 m.

**Lugar:** Universidad Nacional Sede el Volador (Placa Polideportiva)

### Voleibol masculino

**Día:** martes

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

**Lugar:** Universidad Nacional Sede el Volador (Placa Polideportiva)

**Día:** miércoles

**Hora:** 10:00 a.m. a 12:00 m.

**Lugar:** Universidad Nacional Sede el Volador (Placa Polideportiva)



**Instructor:** Erika Francelis Vélez Buitrago

**Correo institucional:** erikafrancelisvelezbuitrago@fumc.edu.co

## Deportes individuales

El área de Deportes tiene a disposición para la práctica deportiva a nivel formativo y competitivo en varias disciplinas deportivas.

A nivel competitivo se conformará el seleccionado representativo con estudiantes que tengan experiencia, que hayan competido o que posean habilidades y destrezas en cada disciplina deportiva.



## Deportes individuales



### Tenis de mesa

**Día:** lunes - miércoles

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

**Lugar:** Plazoleta María Cano

### Bádminton

**Día:** martes

**Hora:** 3:00 a 5:00 p.m.

**Lugar:** Colegio Salesiano el Sufragio

**Instructor:** Arbey Normandy Marulanda Vásquez

**Correo institucional:** [arbeynormandymarulandavasquez@fumc.edu.co](mailto:arbeynormandymarulandavasquez@fumc.edu.co)

## Deportes de combate



### Taekwondo

**Día:** lunes – miércoles

**Hora:** 2:00 a 4:00 p.m.

**Lugar:** Plazoleta María Cano

**Días:** martes - jueves

**Hora:** 10:00 a.m. a 12:00 m.

**Lugar:** Plazoleta María Cano

### Karate do

**Día:** miércoles – viernes

**Hora:** 10:00 a.m. a 12:00 m.

**Lugar:** Plazoleta María Cano

**Día:** jueves

**Hora:** 1:00 a 3:00 p.m.

**Lugar:** Plazoleta María Cano

**Instructor:** Albeiro de Jesús Bedoya Córdoba

**Correo institucional:** [albeirodejesusbedoyacordoba@fumc.edu.co](mailto:albeirodejesusbedoyacordoba@fumc.edu.co)

## Deporte recreativo

Espacio que busca incentivar a la comunidad universitaria a utilizar su tiempo libre en actividades físicas y deportivo-recreativas, que permitan generar hábitos saludables que permitan mejorar la calidad de vida de sus beneficiarios.

Diferentes juegos y actividades estarán a disposición en los días programados.

**Día:** Miércoles

**Hora:** 10:00 a 5:00 p.m.

**Lugar:** Plazoleta Principal



**¡Aprovecha tu tiempo libre al máximo, anímate y participa!**

## Acondicionamiento 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 7:30 p.m.

**Día:** Sábado

**Hora:** 9:00 a.m. a 1:00 p.m.



**No olvides...**

**Hacer uso de tu toalla para evitar:**

- Infecciones en la piel
- El exceso de sudor y malos olores
- Incomodar a los demás usuarios

## Clases grupales dirigidas en el gimnasio

### Lunes

**9:00 a.m.** GAP (Glúteo – Abdomen -Pierna)  
**11:00 a.m.** Circuito Funcional  
**12:00 p.m.** Rumba Aeróbica  
**5:30 p.m.** Cardio Abdomen

### Jueves

**9:00 a.m.** Circuito Funcional  
**12:00 p.m.** Spinning  
**5:30 p.m.** Rumba Aeróbica  
**6:30 p.m.** Spinning

### Martes

**10:00 a.m.** Cardio Abdomen  
**12:00 p.m.** Spinning  
**5:30 p.m.** Funcional  
**6:30 p.m.** Rumba Aeróbica

### Viernes

**11:00 a.m.** Circuito Funcional  
**12:00 p.m.** Spinning

### Miércoles

**11:00 a.m.** GAP (Glúteo – Abdomen -Pierna)  
**12:00 p.m.** Rumba Aeróbica  
**5:30 p.m.** Cardio Abdomen



Más+

María Cano

