



## **Cronograma Gimnasio Transmoderno**

¡Aquí encontrarás Bienestar Espiritual, Físico y Mental!

<b>Sede Fusagasugá</b>			
<b>Dimensión</b>	<b>Día</b>	<b>Hora</b>	<b>Lugar</b>
<b>Energía sin limite</b>	Lunes	3:00 pm a 4:00 pm 6:00 pm a 7:00 pm	Coliseo de deportes
	Miércoles	3:00 pm a 4:00 pm	Salón de los espejos
	Viernes	11:00 am a 12:00 m	Salón de los espejos
<b>Crea y conecta</b>	Martes	3:00 pm a 4:00 pm 6:00 pm a 7:00 pm	Sala Jaime Garzón – Bienestar Universitario
<b>Alma latina</b>	Martes y jueves	6:00 pm a 7:00 pm	Salón de los espejos
<b>Emociones al fallo</b>	Miércoles	11:00 am a 12:00 m	Sala Jaime Garzón – Bienestar Universitario
	Miércoles	6:00 pm a 7:00 pm	Sala interactiva CGCA



<b>Extensión Zipaquirá</b>			
<b>Dimensión</b>	<b>Día</b>	<b>Hora</b>	<b>Lugar</b>
<b>Energía sin limite</b>	Viernes	9:00 am a 10:00 am	Patio central
<b>Crea y conecta</b>	Martes	1:00 pm A 2:00 pm	Auditorio II
	Viernes	10:00 am a 11:00 am	Patio central
	Viernes	1:00 pm a 2:00 pm	Auditorio II
<b>Emociones al fallo</b>	Miércoles	12:00 m a 1:00 pm	Auditorio I



<b>Extensión Soacha</b>			
<b>Dimensión</b>	<b>Día</b>	<b>Hora</b>	<b>Lugar</b>
<b>Energía sin limite</b>	Lunes	1:00 pm a 2:00 pm	Salón expresiva
		2:00 pm a 3:00 pm	Salón expresiva
		3:00 pm a 4:00 pm	Gimnasio
		4:00 pm a 5:00 pm	Salón expresiva
	Martes	2:00 pm a 3:00 pm	Salón expresiva
		3:00 pm a 4:00 pm	Salón expresiva
	Miércoles	9:00 am a 10:00 am	Caracoli
	Jueves	3:00 pm a 4:00 pm	Gimnasio
		4:00 pm a 5:00 pm	Salón expresiva
	<b>Crea y conecta</b>	Miércoles	3:00 pm a 4:00 pm
<b>Emociones al fallo</b>	Jueves	10:00 am a 11:00 am	Caracoli

<b>Extensión Chía</b>			
Dimensión	Día	Hora	Lugar
<b>Energía sin limite</b>	Miércoles	6:00 pm a 7:00 pm	Salón lúdico de Bienestar
	Jueves	6:00 pm a 7:00 pm	Salón lúdico de Bienestar
<b>Crea y conecta</b>	Lunes	2:00 pm a 3:00 pm	Salón lúdico de Bienestar
	Jueves	2:00 pm a 4:00 pm	Salón lúdico de Bienestar
<b>Emociones al fallo</b>	Martes	9:00 am a 10:00 am	Salón lúdico de Bienestar
	Viernes	3:00 pm a 4:00 pm	Salón lúdico de Bienestar

<b>Extensión Facatativá</b>			
Dimensión	Día	Hora	Lugar
<b>Energía sin limite</b>	Miércoles	12:00 m a 1:00 pm	Escenarios deportivos
<b>Alma latina</b>	Lunes	6:00 pm a 9:00 pm	Salón 401 bloque A
<b>Emociones al fallo</b>	Viernes	10:00 am a 11:00 am	Zona verde



<b>Seccional Girardot</b>			
Dimensión	Día	Hora	Lugar
<b>Energía sin limite</b>	Lunes	10:00 am a 11:00 am	Bloque Académico
<b>Emociones al fallo</b>	Martes	6:30 pm a 7:30 pm	Plazoleta Vilma Suarez
	Miércoles	6:30 pm a 7:30 pm	Cancha de Futvoley
	Jueves	6:30 pm a 7:30 pm	Cancha de Futvoley
	Viernes	10:00 am a 11:00 am	Salón 308

<b>Seccional Ubaté</b>			
Dimensión	Día	Hora	Lugar
<b>Energía sin limite</b>	Martes	10:00 am a 11:00 am	Sala de creatividad
	Miércoles	11: 00 am 11:30 am 2:30 pm a 3:30 apm	Cancha deportiva
<b>Crea y conecta</b>	Jueves	3:00 pm a 4:00 pm	Sala de espejos
<b>Emociones al fallo</b>	Lunes	10:00 am a 11:00 am	Plazoleta de bienestar
	Martes	5:00 pm a 6:00 pm	Zona verde/sala de espejos



## **Gimnasio Transmoderno Digital**

También contamos con un espacio para el Gimnasio Transmoderno Digital en donde encontrarás herramientas de estilo de vida saludable, mindfulness, nutrición, ejercicio, gestión emocional y buena gestión del tiempo.

Puedes acceder ingresando al siguiente link:

[Moodle Institucional Universidad Cundinamarca: Iniciar sesión en el sitio \(ucundinamarca.edu.co\)](https://ucundinamarca.edu.co)

O escaneando el siguiente código:



\*Debes auto matricularte con tu usuario institucional para poder disfrutar del Gimnasio Transmoderno Digital.