



Cronograma **Gimnasio Transmoderno**

¡Aquí encontrarás Bienestar Espiritual, Físico y Mental!

Sede Fusagasugá			
Dimensión	Día	Hora	Lugar
Energía sin limite	Miércoles	3:00 pm a 4:00 pm 5:00 pm a 6:00 pm	Salón de los espejos
	Viernes	4:00 pm a 5:00 pm 5:00 pm a 6:00 pm	Salón de los espejos
Emociones al fallo	Jueves	5:00 pm a 6:00 pm	Salón de los espejos
Crea y conecta	Miércoles	4:00 pm a 5:00 pm	Sala Jaime Garzón
	Jueves	4:00 pm a 5:00 pm	Sala Jaime Garzón
	Viernes	5:00 pm a 7:00 pm	Sala Jaime Garzón
Alma latina	Martes	6:00 pm a 7:00 pm	Salón de los espejos
	Miércoles	6:00 pm a 7:00 pm	Salón de los espejos
	Jueves	6:00 pm a 7:00 pm	Salón de los espejos



Extensión Soacha			
Dimensión	Día	Hora	Lugar
Crea y Conecta	Lunes	5:00 p.m. a 7:00 p.m.	Sala de Expresiva
	Jueves	7:00 p.m. a 8:00 p.m.	Bloque C
	Viernes	12:00 p.m. a 1:00 p.m.	Caracolí
Alma Latina	Martes	9:00 a.m. a 11:00 p.m.	Sala de Expresiva
		6:00 p.m. a 7:00 p.m.	
Energía sin Límite	Miércoles	10:00 a.m. a 12:00 p.m.	Gimnasio
		6:00 p.m. a 7:00 p.m.	Cancha Sintética
Emociones al Fallo	Jueves	2:00 p.m. a 4:00 p.m.	Bloque C
		7:00 p.m. a 8:00 p.m.	Sala de Expresiva

Extensión Chía			
Dimensión	Día	Hora	Lugar
Energía sin limite	Martes	9:00 am a 10:00 am	Zona verde Canchas
	Viernes	4:00 pm a 5:00 pm	Zona verde Canchas
Alma latina	Jueves	4:00 pm a 5:00 pm 6:00 pm a 7:00 pm	Salón lúdico de Bienestar
Emociones al fallo	Jueves	9:00 am a 10:00 am 2:00 pm a 3:00 pm	Edificio claustro académico. Salón lúdico de Bienestar.



<i>Sede Girardot</i>			
Dimensión	Día	Hora	Lugar
<i>Energía sin limite</i>	Lunes	6:00 a 7:00 pm	Cancha de Microfútbol
	Martes	9:00 a 10:00 am	Plazoleta Vilma - Ajedrez
	Martes	4:00 a 5:00 pm	Plazoleta Vilma - Ajedrez
<i>Emociones al fallo</i>	Miércoles	9:00 a 11:00 am	Salón del descanso D117
<i>Crea y conecta</i>	Miércoles	3:00 a 4:00 pm	Salón D 310
<i>Alma latina</i>	Viernes	4:00 a 5:00 pm	Plazoleta de la Felicidad

<i>Extensión Facatativá</i>			
Dimensión	Día	Hora	Lugar
<i>Energía sin limite</i>	Jueves	11:00 m a 12:00 m	Salón de Bienestar
<i>Alma latina</i>	Miércoles	5:00 pm a 7:00 pm	Salón de Bienestar
<i>Emociones al fallo</i>	Miércoles y jueves	10:00 am a 11:00 am	Zona verde
	Miércoles	3:00 pm a 5:00 pm	Salón de Bienestar
<i>Crea y Conecta</i>	Miércoles	11:00 am a 1:00 pm	Salón de Bienestar



Extensión Zipaquirá			
Dimensión	Día	Hora	Lugar
Energía sin limite	Lunes	11:00 am a 12:00 pm	Hall central -piso 1
Crea y conecta Emociones al fallo	Martes	9:00 am – 10: 00 am	Salón lúdico bienestar
	Jueves	3:00 pm – 5:00 pm	Salón lúdico bienestar
Alma latina	Miércoles	11:00 am a 12:00 pm	Hall central -piso 1

Seccional Ubaté			
Dimensión	Día	Hora	Lugar
Energía sin limite	Martes Jueves	11:00 am a 12:00 pm 05:00 pm a 06:00 pm	Plazoleta
Alma Latina	Martes Jueves	10:00 am a 11:00 am 5:00 pm a 6:00 pm	Sala de creatividad
Crea y Conecta	Miércoles	3:00 pm a 4:00 pm	Plazoleta
Emociones al fallo	Jueves	11:00 am a 12:00am 4:00 pm a 5:00 pm	Sala de cultura



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.