

Universidad Externado de Colombia HORARIOS Y ESCENARIOS DE PRÁCTICA Dirección de Bienestar Universitario Clase de Actividad: Deportes, Cultura, Desarrollo Humano e Identidad y Vida Universitaria Semestre - Año: Segundo semestre 2026 BU-F-023 Versión 2									
ACTIVIDAD	INSTRUCTOR	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	LUGAR
Ajedrez Curso - Grupo 1	Miguel Alonso Mosquera Klinger	El Solar - Casa de Artes 2:00 p.m. a 4:00 p.m.							El Solar - Casa de Artes
Ajedrez Curso - Grupo 2	Miguel Alonso Mosquera Klinger			El Solar - Casa de Artes 1:00 p.m. a 3:00 p.m.					El Solar - Casa de Artes
Ajedrez Seleccionado	Miguel Alonso Mosquera Klinger	El Solar - Casa de Artes 4:00 p.m. a 6:00 p.m.				El Solar - Casa de Artes 1:00 p.m. a 3:00 p.m.			El Solar - Casa de Artes
Baloncesto Femenino Seleccionado	Luz Ángela Camargo			Colegio Americano de Bogotá 6:00 p.m. a 8:00 p.m.		Colegio Americano de Bogotá 6:00 p.m. a 8:00 p.m.			Colegio Americano de Bogotá (Cra 22 N°45 A 51)
Baloncesto Masculino Seleccionado	Luz Ángela Camargo			Colegio Americano de Bogotá 8:00 p.m. a 10:00 p.m.		Colegio Americano de Bogotá 8:00 p.m. a 10:00 p.m.			Colegio Americano de Bogotá (Cra 22 N°45 A 51)
Baloncesto Mixto Curso	Luz Ángela Camargo						Colegio Americano de Bogotá 8:00 a.m. a 10:00 a.m.		Colegio Americano de Bogotá (Cra 22 N°45 A 51)
Calistenia	Victor Raul Bravo Bulla				Parque los Cedros 10:00 a.m. a 12:00 m.				Parque los Cedros
Club de Running	William Naranjo Piñeros							Parque Simón Bolívar 8:00 a.m. a 10:00 a.m.	Parque Simón Bolívar
Entrenamiento Intensivo	William Naranjo Piñeros		CAF 4:00 p.m. a 5:00 p.m.		CAF 4:00 p.m. a 5:00 p.m.				CAF Centro de Acondicionamiento Físico
Fútbol A Masculino Seleccionado	Jhon Jairo Velasquez Ramirez			El Alcázar 4:00 p.m a 6:00 p.m.			El Alcázar 8:00 a.m a 10:00 a.m.		El Alcázar
Fútbol B Masculino Seleccionado	Edwin Lealdo Montaña Ariza			El Alcázar 4:00 p.m a 6:00 p.m.			El Alcázar 8:00 a.m a 10:00 a.m.		El Alcázar
Fútbol Femenino Curso	Angie Lorena Ramirez Rojas						El Alcázar 10:00 a.m. a 12:00 p.m.		El Alcázar
Fútbol Femenino Seleccionado	Angie Lorena Ramirez Rojas						El Alcázar 10:00 a.m. a 12:00 p.m.	El Alcázar 8:00 a.m. a 10:00 a.m.	El Alcázar
Fútbol Masculino Curso - Grupo 1	Angie Lorena Ramirez Rojas						El Alcázar 8:00 a.m a 10:00 a.m.		El Alcázar
Fútbol Masculino Curso - Grupo 2	Edwin Lealdo Montaña Ariza						El Alcázar 10:00 a.m a 12:00 m.		El Alcázar
Fútbol Sala Femenino Seleccionado	Jhon Jairo León Cabuyo		Universidad de América 5:00 p.m. a 7:00 p.m.		Universidad de América 5:00 p.m. a 7:00 p.m.				Universidad de América (Calle 21 No 4A-20 Este)
Fútbol Sala Masculino Seleccionado	Jhon Jairo León Cabuyo		Universidad de América 7:00 p.m. a 9:00 p.m.		Universidad de América 7:00 p.m. a 9:00 p.m.				Universidad de América (Calle 21 No 4A-20 Este)
Fútbol Sala Mixto	Jhon Jairo León Cabuyo			Universidad de América 4:00 p.m. a 6:00 p.m.					Universidad de América (Calle 21 No 4A-20 Este)

ACTIVIDAD	INSTRUCTOR	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	LUGAR
Natación Curso - Grupo 1	Steve Sarmiento Galindo		Compensar - Piscina Olímpica 5:00 p.m. a 6:00 p.m.		Compensar - Piscina Olímpica 5:00 p.m. a 6:00 p.m.				Compensar - Piscina Olímpica (Av 68 #49A 47)
Natación Curso - Grupo 2	Steve Sarmiento Galindo		Compensar - Piscina Olímpica 6:00 p.m. a 7:00 p.m.		Compensar - Piscina Olímpica 6:00 p.m. a 7:00 p.m.				Compensar - Piscina Olímpica (Av 68 #49A 47)
Natación Seleccionado	Steve Sarmiento Galindo		Compensar - Piscina Olímpica 7:00 p.m. a 8:00 p.m.	Compensar - Piscina Olímpica 6:00 p.m. a 8:00 p.m.	Compensar - Piscina Olímpica 7:00 p.m. a 8:00 p.m.				Compensar - Piscina Olímpica (Av 68 #49A 47)
Pilates	Nadia Fernanda Rodríguez Gordillo		CAF 9:00 a.m. a 10:00 a.m.						CAF Centro de Acondicionamiento Físico
Porrismo	Rhonal Saavedra Saraza		Centro de Entrenamiento en Gimnasia 7:00 p.m. a 9:00 p.m.		Centro de Entrenamiento en Gimnasia 7:00 p.m. a 9:00 p.m.				Centro de Entrenamiento en Gimnasia (Calle 167 A N°45 -23)
Power Dance	Siovary Lisbeth Contreras Sarmiento			CAF 2:00 p.m. a 4:00 p.m.					CAF Centro de Acondicionamiento Físico
Rumba - Grupo 1	Siovary Lisbeth Contreras Sarmiento		El Solar - Salón 1 9:00 a.m. a 11:00 a.m.						El Solar - Salón 1
Rumba - Grupo 2	Siovary Lisbeth Contreras Sarmiento			El Solar - Salón 1 11:00 a.m. a 1:00 p.m.					El Solar - Salón 1
Taekwondo Curso	Martin Andrés Suárez Vergara		Salón de Juegos 2:00 p.m. a 4:00 p.m.						Salón de Juegos
Taekwondo Seleccionado	Martin Andrés Suárez Vergara	Salón de Juegos 2:00 p.m. a 4:00 p.m.		Salón de Juegos 2:00 p.m. a 4:00 p.m.		Salón de Juegos 2:00 p.m. a 4:00 p.m.			Salón de Juegos
Tenis de Campo Iniciación	Fernando Suárez Mojica						El Alcázar 10:30 a.m a 12:30 m.	El Alcázar 8:00 a.m a 10:00 a.m.	El Alcázar
Tenis de Campo Intermedio -Avanzados	Fernando Suárez Mojica						El Alcázar 12:30 m a 2:30 p.m.	El Alcázar 10:00 a.m a 12:00 m.	El Alcázar
Tenis de Campo Seleccionado	Fernando Suárez Mojica						El Alcázar 2:30 p.m. a 4:30 p.m.	El Alcázar 12:00 m. a 2:00 p.m.	El Alcázar
Tenis de Mesa Curso - Grupo 1	Ricardo Hernán Rodríguez			Salón de Juegos 10:00 a.m. a 12:00 m.					Salón de Juegos
Tenis de Mesa Curso - Grupo 2	Ricardo Hernán Rodríguez				Salón de Juegos 10:00 a.m. a 12:00 m.				Salón de Juegos
Tenis de Mesa Seleccionado	Ricardo Hernán Rodríguez			Salón de Juegos 12:00 a.m. a 2:00 m.	Salón de Juegos 12:00 a.m. a 2:00 m.				Salón de Juegos
Ultimate Mixto Curso	William Naranjo Piñeros						El Alcázar 1:00 p.m a 5:00 p.m.		El Alcázar
Ultimate Mixto Seleccionado	William Naranjo Piñeros						El Alcázar 1:00 p.m a 5:00 p.m.		El Alcázar
Voleibol femenino Seleccionado	Víctor Hugo Franco Botero		Colegio Teresiano de Bogotá 6:00 p.m. a 8:00 p.m.	Colegio Teresiano de Bogotá 6:00 p.m. a 8:00 p.m.					Colegio Teresiano Bogotá Calle 152 N° 20-42
Voleibol masculino Seleccionado	Víctor Hugo Franco Botero		Colegio Teresiano de Bogotá 8:00 p.m. a 10:00 p.m.	Colegio Teresiano de Bogotá 8:00 p.m. a 10:00 p.m.					Colegio Teresiano Bogotá Calle 152 N° 20-42
Voleibol mixto	Víctor Hugo Franco Botero				Colegio Teresiano de Bogotá 6:00 p.m. a 8:00 p.m.				Colegio Teresiano Bogotá Calle 152 N° 20-42
Voleibol playa Seleccionado	Víctor Hugo Franco Botero						Club Ecopetrol 2:00 p.m. a 6:00 p.m.		Club Ecopetrol (Av. Suba N° 100 - 90)

ACTIVIDAD	INSTRUCTOR	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	LUGAR
Arte y pensamiento	Menéndez Besada-Lombana Manuela		Virtual 5:00 p.m. a 7:00 p.m.						Virtual
Baile Afrocaribeño - Grupo Cultural	Barrios Manotas Alberto David				Salón de Juegos 6:00 p.m a 8:00 p.m.	El Solar - Salón 1 4:00 p.m. a 6:00 p.m.			Salón de Juegos El Solar - Salón 1
Baile Afrocaribeño - Semillero	Barrios Manotas Alberto David				El Solar - Salón 1 2:00 p.m a 4:00 p.m.				El Solar - Salón 1
Canto - Grupo Cultural	Flórez Castillo Javier		Salón de Musica F 4:00 p.m a 6:00 p.m.	Salón de Juegos 4:00 p.m a 6:00 p.m.					Salón de Musica F Salón de Juegos
Canto - Semillero	Flórez Castillo Javier		Salón de Música (El Solar) 2:00 p.m a 4:00 p.m.						Salón de Música (El Solar)
Cerámica	Salas Salcedo Luis Alejandro		El Solar - Casa de Artes 11:00 a.m. a 1:00 p.m.						El Solar - Casa de Artes
Collage y Estampación Textil	Ospina Archila Ana María				El Solar - Casa de Artes 11:00 a.m. a 1:00 p.m.				El Solar - Casa de Artes
Coro	Rangel Valderrama Carlos Mauricio				Salón de Música (El Solar) 2:00 p.m a 4:00 p.m.				Salón de Música (El Solar)
Danza Árabe - Grupo Cultural	Ramírez Zipaquirá Luz Stella		El Solar - Salón 2 4:00 p.m. a 6:00 p.m.		El Solar - Salón 2 4:00 p.m. a 6:00 p.m.				El Solar - Salón 2
Danza Árabe - Semillero	Ramírez Zipaquirá Luz Stella				El Solar - Salón 2 2:00 p.m. a 4:00 p.m.				El Solar - Salón 2
Danza Contemporánea - Grupo Cultural Extempora	Acevedo Fandiño Marybel			El Solar - Salón 1 4:00 p.m. a 6:00 p.m.		El Solar - Salón 1 2:00 p.m. a 4:00 p.m.			El Solar - Salón 1
Danza Urbana - Grupo Cultural Warriors	Anselmo Quiñones Carlos Alexis			CAF 4:00 p.m. a 6:00 p.m.		Salón de Juegos 4:00 p.m. a 6:00 p.m.			CAF Salón de Juegos
Danza urbana - Semillero	Anselmo Quiñones Carlos Alexis					El Solar - Salón 2 2:00 p.m. a 4:00 p.m.			El Solar - Salón 2
Dibujo	Salas Salcedo Luis Alejandro		El Solar - Casa de Artes 1:00 p.m. a 3:00 p.m.						El Solar - Casa de Artes
Ensamble Andino Externadista - Grupo cultural	Rangel Valderrama Carlos Mauricio		Salón de Música (El Solar) 4:00 p.m a 6:00 p.m.		Salón de Música (El Solar) 4:00 p.m a 6:00 p.m.				Salón de Música (El Solar)
Folclor - Semillero	Guerrero Herrera Fabián Rosendo					El Solar - Salón 2 12:00 p.m. a 2:00 p.m.			El Solar - Salón 2
Fotografía - Contando Historia Visuales	Paipa Martínez Larry Jhons				El Solar - Casa de Artes 1:00 p.m. a 3:00 p.m.				El Solar - Casa de Artes
Grupo de Rock - Pop Semillero	Crosby Torres Julián David			Salón de Música (El Solar) 1:00 p.m. a 3:00 p.m.					Salón de Música (El Solar)
Grupo de Rock - Pop Grupo Cultural	Crosby Torres Julián David			Salón de Música (El Solar) 4:00 p.m. a 6:00 p.m.	Salón de Música (El Solar) 6:00 p.m. a 8:00 p.m.				Salón de Música (El Solar)

ACTIVIDAD	INSTRUCTOR	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	LUGAR
Grupo Tropical	Bautista Peña Albeiro					Salón de Música (El Solar) 2:00 p.m. a 4:00 p.m. 5:00 p.m. a 7:00 p.m			Salón de Música (El Solar)
Guitarra - Iniciación	Castro Cárdenas Germán Humberto		El Solar - Salón 2 2:00 p.m. a 4:00 p.m.						El Solar - Salón 2
Guitarra - Intermedio	Castro Cárdenas Germán Humberto			El Solar - Salón 2 2:00 p.m. a 4:00 p.m.					El Solar - Salón 2
Ilustración (creación de personajes)	Ospina Archila Ana María	El Solar - Casa de Artes 9:00 a.m. a 11:00 a.m.							El Solar - Casa de Artes
Lettering y Journaling Grupo 1	Baratto Perez Stephany Heilyn			El Solar - Casa de Artes 10:00 a.m. a 12:00 p.m.					El Solar - Casa de Artes
Lettering y Journaling Grupo 2	Baratto Perez Stephany Heilyn						Virtual 9:00 a.m. a 11:00 a.m.		Virtual
Malabarismo	Valderrama Gallego Daniel			El Solar - Salón 2 12:00 p.m. a 2:00 p.m.					El Solar - Salón 2
Pintura	Salas Salcedo Luis Alejandro		El Solar - Casa de Artes 9:00 a.m. a 11:00 a.m.						El Solar - Casa de Artes
Salsa - Semillero	Guerrero Herrera Fabián Rosendo		Salón de Juegos 9:00 a.m. a 11:00 a.m						Salón de Juegos
Salsa y Folclor - Grupo Cultural	Guerrero Herrera Fabián Rosendo		El Solar - Salón 1 4:00 p.m. a 6:00 p.m.			El Solar - Salón 2 4:00 p.m. a 6:00 p.m.			El Solar - Salón 1 El Solar - Salón 2
Teatro - Grupo Cultural - Katarsis	Rodríguez Roa Fernando			El Solar - Salón 2 4:00 p.m. a 6:00 p. m.	El Solar - Salón 1 4:00 p.m. a 6:00 p. m.				El Solar - Salón 2 El Solar - Salón 1
Tuna Femenina - Grupo Cultural	Angulo Hermosa Yaneth				Salón de Musica F 4:00 p.m a 6:00 p.m.		El Solar - Salón 2 8:00 a.m. a 10:00 a.m.		Salón de Musica F El Solar - Salón 2
Arte Terapia	Andrea Mojica				El Solar - Casa de Artes 9:00 a.m. a 11:00 a.m.				El Solar - Casa de Artes
Hatha Yoga Grupo 1	John Alexander Barrero		El Solar - Salón 2 9:00 a.m. a 11:00 a.m.						El Solar - Salón 2
Hatha Yoga Grupo 2	John Alexander Barrero					El Solar - Salón 2 9:00 a.m. a 11:00 a.m.			El Solar - Salón 2
Liderazgo emocional	Clara Ines Rey				Virtual 6:30 p.m. a 8:30 p.m.				Virtual
Meditación y Movimiento Inteligente	Alexandra García Otalora			Virtual 6:00 p.m. a 8:00 p.m.					Virtual
Programa de primeros auxilios: TEAM SALVAVIDAS Nivel Básico	Luis Gabriel Viteri Toro		El Solar - Salón 2 9 a.m. a 11 a.m.						El Solar - Salón 2
Programa de primeros auxilios: TEAM SALVAVIDAS Nivel Intermedio	Luis Gabriel Viteri Toro		Sala de Innovación 4 p.m. a 6 p.m.						Sala de Innovación
Programa de primeros auxilios: TEAM SALVAVIDAS Nivel Avanzado	Luis Gabriel Viteri Toro				Sala de Innovación 4 p.m. a 6 p.m.				Sala de Innovación