



# CARRUSEL DEPORTIVO UNAM

DEPORTE POR Y PARA LA COMUNIDAD UNIVERSITARIA

SEMANA  
DEL 22 AL 27  
DE ABRIL

## CULTURA FÍSICA

Presencial al aire libre

### ACONDICIONAMIENTO FÍSICO GENERAL

**Estadio Roberto "Tapatio" Méndez**  
Lunes a viernes de 8:00 a 16:30 h  
**Jardín anexo Torre de Ingeniería**  
Lunes a viernes de 14:00 a 16:00 h  
**Pista de Calentamiento**  
Lunes a viernes de 7:00 a 14:00 y de 15:00 a 17:00 h

**Espacio Deportivo Puma, Islas de Ciudad Universitaria**  
Jueves 25 y viernes 26 | 12:00 a 16:00 horas |  
Baile, yoga, tai chi, acondicionamiento físico y mucho más

### Pumafit Vestíbulo de la Alberca de CU

- Lunes, martes, jueves y viernes de 10:00 a 14:00 horas
- Miércoles 11:00 a 14:00 horas
- Lunes a jueves de 17:00 a 19:00 horas

**Importante:** Actividades sujetas a condiciones epidemiológicas y ambientales favorables.



**DEPORTE UNIVERSITARIO**  
en tu plantel

De 12:00 a 16:00 horas

**Martes 23**  
Facultad de Música  
**Jueves 25**  
FES Cuautitlán

**Miércoles 24**  
FES Aragón  
**Viernes 26**  
Facultad de Psicología

### TAPANCO ALBERCA OLÍMPICA UNIVERSITARIA

Lunes a viernes de 7:00 a 18:00 h | **Sábados** de 8:00 a 10:00 h Sambo, kung fu, lima lama, yoga y porras entre otras.

Actividades completas en [deporte.unam.mx](http://deporte.unam.mx)  
Registro en **Red Puma**

### CATEGORÍA SUPERIOR-RAMAS FEMENIL Y VARONIL

**Futsal** (Cuartos de final)  
Canchas del Complejo Deportivo del Campus Central  
Lunes 22 y martes 23 de abril a partir de las 14:00 horas

**Fútbol 7**  
Canchas Complejo Deportivo C.P. Alfredo Harp Helú  
Miércoles 24 de abril a partir de las 12:45 horas

EN DIRECTO | [f LIVE](https://www.facebook.com/DeporteUNAM) DeporteUNAM

Elige la rutina que más se ajuste a tus metas

Lunes a viernes

09:00 h SALUD Y EQUILIBRIO

11:00 h ACONDICIONAMIENTO FÍSICO GENERAL

17:00 h ENTRENAMIENTO DEPORTIVO



Programa completo

EN DIRECTO | 10:00 hrs. | [f LIVE](https://www.facebook.com/DeporteUNAM) DeporteUNAM

LUNES 22 ABRIL  
CIENCIAS DEL DEPORTE  
Turismo inclusivo y regenerativo  
"Las tendencias"

MARTES 23 ABRIL  
NUTRICIÓN Y DEPORTE  
Virtudes de las microverduras y de los jitomates

MIÉRCOLES 24 ABRIL  
EJERCICIO, SALUD Y DEPORTE  
Fractura-Luxación unimaleolar

JUEVES 25 ABRIL  
IMPLEMENTOS DEPORTIVOS  
Fútbol Asociación, balón

VIERNES 26 ABRIL

PSICOLOGÍA DEPORTIVA: Técnicas de modelado

EN DIRECTO | 18:00 hrs. | [f LIVE](https://www.facebook.com/DeporteUNAM) DeporteUNAM

ACTIVIDADES PARA MENORES DE 15 AÑOS

LUNES 22 ABRIL  
ASESORÍA PARA PADRES  
Nutrición

MARTES 23 ABRIL  
CONTIENDAS DEPORTIVAS  
Entrenamiento fútbol

MIÉRCOLES 24 ABRIL  
APTITUDES DEPORTIVAS  
Iniciación deportiva

JUEVES 25 ABRIL  
HISTORIAS DE VIDA  
Fútbol 2011

VIERNES 26 ABRIL  
ACTIVACIÓN  
Fuerza



EN DIRECTO | 19:00 hrs. | [f LIVE](https://www.facebook.com/DeporteUNAM) DeporteUNAM

LUNES 22 ABRIL  
SEMBLANZAS DEPORTIVAS  
Takashi Matsumura, voleibol

MARTES 23 ABRIL  
JUEGOS Y DEPORTES DEL MUNDO  
Italia, patinaje de velocidad

MIÉRCOLES 24 ABRIL  
LECCIONES DE AJEDREZ  
La clavada

JUEVES 25 ABRIL  
HISTORIAS Y ANÉCDOTAS DEL FBA  
EN LA UNAM

VIERNES 26 ABRIL

GÉNERO Y DEPORTE: ¿A qué se dedica la Defensoría de los Derechos universitarios?



PODCAST  
Deporte UNAM



Mitos del veganismo y vegetarianismo en el rendimiento deportivo 2ª parte



En la UNAM hay **58 gimnasios al aire libre** y al menos uno está cerca de ti.  
Consulta los **videos tutoriales** para obtener el **mayor beneficio.**



APP DEPORTE UNAM  
DESCARGA NUESTRA APP GRATIS



en tu dispositivo favorito



EN VIVO

EL DEPORTE UNIVERSITARIO EN TODOS TUS SENTIDOS

Sábados de 8:00 A.M. a 9:30 A.M. por **Radio UNAM**, 860 de AM, por [radio.unam.mx](http://radio.unam.mx) y por [f LIVE](https://www.facebook.com/DeporteUNAM) DeporteUNAM



DeporteUNAM

deporte.unam.mx

