



# PROGRAMACIÓN ESPECIAL DE VERANO 2023

**03 al 08** de julio

DÍA	HORA	ACTIVIDAD
<b>Lunes 03</b>	10:00 A.M.	<b>Gimnasia estática</b>
	12:00 P.M.	<b>Ajedrez para movilidad</b>
	5:00 P.M.	<b>Breaking</b>
<b>Martes 04</b>	10:00 A.M.	<b>Gimnasia para todos</b>
	12:00 P.M.	<b>Defensa personal para gimnasia</b>
	5:00 P.M.	<b>Lima Lama</b>
<b>Miércoles 05</b>	10:00 A.M.	<b>Activación de la 3a edad</b>
	12:00 P.M.	<b>Pumafit para gimnasia</b>
	5:00 P.M.	<b>Tai Chi</b>
<b>Jueves 06</b>	10:00 A.M.	<b>Yoga</b>
	12:00 P.M.	<b>Pilates para ajedrez</b>
	5:00 P.M.	<b>Lucha</b>
<b>Viernes 07</b>	10:00 A.M.	<b>Movilidad</b>
	12:00 P.M.	<b>Gimnasia para FBA</b>
	5:00 P.M.	<b>Danzas orientales</b>
<b>Sábado 08</b>	10:00 A.M.	<b>Chi Kung</b>
	12:00 P.M.	<b>AFG</b>

**10 al 15** de julio

DÍA	HORA	ACTIVIDAD
<b>Lunes 17</b>	10:00 A.M.	<b>Gimnasia estática</b>
	12:00 P.M.	<b>Pilates para movilidad</b>
	5:00 P.M.	<b>Kickboxing</b>
<b>Martes 18</b>	10:00 A.M.	<b>Gimnasia para todos</b>
	12:00 P.M.	<b>Yoga para Pumafit</b>
	5:00 P.M.	<b>Ritmos latinos</b>
<b>Miércoles 19</b>	10:00 A.M.	<b>Activación de la 3a edad</b>
	12:00 P.M.	<b>Defensa personal para yoga</b>
	5:00 P.M.	<b>Box</b>
<b>Jueves 20</b>	10:00 A.M.	<b>Yoga</b>
	12:00 P.M.	<b>Movilidad para Pumafit</b>
	5:00 P.M.	<b>Tai Chi</b>
<b>Viernes 21</b>	10:00 A.M.	<b>Movilidad</b>
	12:00 P.M.	<b>Yoga para ajedrez</b>
	5:00 P.M.	<b>Breaking</b>
<b>Sábado 22</b>	10:00 A.M.	<b>Chi Kung</b>
	12:00 P.M.	<b>AFG</b>

**17 al 22** de julio

DÍA	HORA	ACTIVIDAD
<b>Lunes 10</b>	10:00 A.M.	<b>Gimnasia estática</b>
	12:00 P.M.	<b>Movilidad para FBA</b>
	5:00 P.M.	<b>Baile deportivo</b>
<b>Martes 11</b>	10:00 A.M.	<b>Gimnasia para todos</b>
	12:00 P.M.	<b>Pilates para yoga</b>
	5:00 P.M.	<b>Judo</b>
<b>Miércoles 12</b>	10:00 A.M.	<b>Movilidad</b>
	12:00 P.M.	<b>Pumafit para defensa personal</b>
	5:00 P.M.	<b>Gimnasia</b>
<b>Jueves 13</b>	10:00 A.M.	<b>Yoga</b>
	12:00 P.M.	<b>Defensa personal para ajedrez</b>
	5:00 P.M.	<b>Aikido</b>
<b>Viernes 14</b>	10:00 A.M.	<b>Activación de la 3a edad</b>
	12:00 P.M.	<b>Pilates para defensa personal</b>
	5:00 P.M.	<b>Esgrima</b>
<b>Sábado 15</b>	10:00 A.M.	<b>Chi Kung</b>
	12:00 P.M.	<b>AFG</b>

¡Este verano, no dejes pasar la oportunidad de mantenerte activo mientras te diviertes! Sigue nuestro programa de rutinas de ejercicios a través de

**LIVE** DeporteUNAM y disfruta del estreno exclusivo en

**DeporteUNAM**

