



CARRUSEL DEPORTIVO UNAM

DEPORTE POR Y PARA LA COMUNIDAD UNIVERSITARIA

SEMANA
DEL 22 AL 27
DE JULIO

CULTURA FÍSICA

Presencial al aire libre

ACONDICIONAMIENTO FÍSICO GENERAL

Estadio Roberto "Tapatío" Méndez
Lunes a viernes de 8:00 a 16:30 h

Pista de Calentamiento
Lunes a viernes de 7:00 a 14:00 y de 15:00 a 17:00 h

Jardín anexo Torre de Ingeniería
Lunes a viernes de 14:00 a 16:00 h

Importante: Actividades sujetas a condiciones epidemiológicas y ambientales favorables.

TAPANCO ALBERCA OLÍMPICA UNIVERSITARIA

Lunes a viernes de 7:00 a 18:00 h
Sábados de 8:00 a 10:00 h | Karate, jumping, taekwondo, pilates, baile deportivo y mucho más.

Actividades completas en deporte.unam.mx
Registro en **Red Puma**

EN DIRECTO | DeporteUNAM

Elige la rutina que más se ajuste a tus metas

SALUD Y EQUILIBRIO

LUNES 22 JULIO | **MIÉRCOLES 24 JULIO**
Movilidad | Yoga

MARTES 23 JULIO | **JUEVES 25 JULIO**
Pilates | Jumping

VIERNES 26 JULIO
TaiChi

CAPACITACIÓN Y ENSEÑANZA

LUNES 22 JULIO | **MIÉRCOLES 24 JULIO**
CIENCIAS DEL DEPORTE | EJERCICIO, SALUD Y DEPORTE
Citius, Altius, Fortius: | Fractura maisonneuve
Semblanza de los Juegos Olímpicos

MARTES 23 JULIO | **JUEVES 25 JULIO**
NUTRICIÓN Y DEPORTE | IMPLEMENTOS DEPORTIVOS
Alimentos que no pueden faltar en la dieta del deportista. | Jumping, trampolín

VIERNES 26 JULIO
PSICOLOGÍA DEPORTIVA
Contratos de contingencias

ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

LUNES 22 JULIO | **MIÉRCOLES 24 JULIO**
AFG | PumaFit

MARTES 23 JULIO | **JUEVES 25 JULIO**
AFG | 3ra edad

VIERNES 26 JULIO
AFG

ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

MARTES 23 JULIO | **MIÉRCOLES 24 JULIO**
COMBATE | ARTES MARCIALES
Box | Aikido

JUEVES 25 JULIO | **VIERNES 26 JULIO**
PELOTA, BOLA Y BALÓN | Baile
Frontón

MENORES DE 15 AÑOS

LUNES 22 JULIO | **MIÉRCOLES 24 JULIO**
ASESORÍA PARA PADRES | INICIACIÓN DEPORTIVA
Nutrición

MARTES 23 JULIO | **JUEVES 25 JULIO**
CONTIENDAS DEPORTIVAS | HISTORIAS DE VIDA
Fútbol | Fútbol categoría 2013

VIERNES 26 JULIO
ACTIVACIÓN
Coordinación

CONVERSATORIOS

LUNES 22 JULIO | **MIÉRCOLES 24 JULIO**
SEMBLANZAS DEPORTIVAS | LECCIONES DE AJEDREZ
In memoriam Raúl | Ataque en el ala de dama 1
Porta 2ª parte

MARTES 23 JULIO | **JUEVES 25 JULIO**
JUEGOS Y DEPORTES DEL MUNDO | HISTORIAS Y ANÉCDOTAS DEL FBA EN LA UNAM
Estados Unidos de América, Rocket League

VIERNES 26 JULIO
GÉNERO Y DEPORTE
Desafíos y consideraciones para la diversidad sexual



PODCAST
Deporte UNAM



Discapacidad, intelectual, inclusión y clasificación deportiva