



Secretaría de Servicio y Atención a la Comunidad Universitaria

Dirección General del Deporte Universitario
DGDU

CARRUSEL DEPORTIVO UNAM

SEMANA
DEL 25 AL 30
DE NOVIEMBRE

DEPORTE POR Y PARA LA COMUNIDAD UNIVERSITARIA

CULTURA FÍSICA

ACONDICIONAMIENTO FÍSICO GENERAL

Presencial al aire libre

Estadio Roberto "Tapatío" Méndez

Lunes a viernes de 8:00 a 16:30 horas.

Jardín anexo Torre de Ingeniería

Lunes a viernes de 14:00 a 16:00 horas.

Pista de Calentamiento

Lunes a viernes de 7:00 a 14:30 y de 15:00 a 17:00 horas.

Espacio Deportivo Puma, Islas de CU

28 y 29 de noviembre | 12:00 a 16:00 horas | Baile, yoga, tai chi, karate, AFG y mucho más.



Pumafit | Vestíbulo de la Alberca Olímpica Universitaria

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

Acuafit Alberca Olímpica Universitaria

- Lunes a viernes de 12:00 a 13:00 horas.

Importante:
Actividades sujetas a condiciones epidemiológicas y ambientales favorables.

Centro de Estudios del Deporte | DIPLOMADOS 2024

Curso Tronco común nivel II Teoría general del entrenamiento

Fechas: 2 al 9 de diciembre

Duración: 21 horas

Fecha límite de inscripción: 29 de noviembre

Curso-Taller La formación pedagógica y didáctica: un desafío continuo

Fechas: 9 al 13 de diciembre

Duración: 20 horas

Fecha límite de inscripción: 6 de diciembre

Informes: ced@deporte.unam.mx
Convocatorias completas en deporte.unam.mx

EN DIRECTO | DeporteUNAM

Elige la rutina que más se ajuste a tus metas

Rutinas de activación: lunes a jueves a las 9:00 h
Programa completo en deporte.unam.mx

CAPACITACIÓN Y ENSEÑANZA

Lunes a viernes | 10:00 horas
Programa completo en deporte.unam.mx

CONSEJOS DE ACTIVACIÓN

Lunes a viernes | 11:00 horas
Programa completo en deporte.unam.mx

DISCIPLINA DEPORTIVA

Semana de porras y grupos de animación

Lunes a viernes | 18:00 h
Programa completo en deporte.unam.mx



CONVERSATORIOS

LUNES 25 NOVIEMBRE
SEMBLANZAS DEPORTIVAS
Miguel Ángel Ramírez Hdz.
PUD Fomento Protección

MIÉRCOLES 27 NOVIEMBRE
LECCIONES DE AJEDREZ
Defensa eslava

MARTES 26 NOVIEMBRE
JUEGOS Y DEPORTES DEL MUNDO
Francia: Esports, just dance

JUEVES 28 NOVIEMBRE
HISTORIAS Y ANÉCDOTAS DEL FBA
EN LA UNAM

VIERNES 29 NOVIEMBRE
GÉNERO Y DEPORTE: Todas contra las violencias 2ª parte

19:00 hrs.



PODCAST
Deporte UNAM

NUEVO

Tai Chi: Armonía y salud en cuerpo y mente



FLAG FEMENIL Y VARONIL (FINALES) 25 de noviembre 13:30 horas Estadio Roberto Tapatío Méndez	BALONCESTO "JUEGO DE ESTRELLAS" 26 de noviembre 13:00 horas Frontón Cerrado
SOFTBOL 25 y 29 de noviembre 12:00 horas Campo de Softbol de C.U.	LUCHAS ASOCIADAS 30 de noviembre 08:00 horas Ex reposo de Atletas

TORNEO INTERPREPAS
Fútbol Asociación Femenil y Varonil
Cancha del Complejo Deportivo Alfredo Harp Helú
25, 28 y 29 de noviembre 13:00 horas

TAPANCO ALBERCA OLÍMPICA UNIVERSITARIA
Lunes a viernes de 7:00 a 20:00 h | **Sábados** de 8:00 a 10:00 h | Jumping, taekwondo, pilates, baile deportivo y mucho más.

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

VOLEIBOL FEMENIL
Frontón Cerrado
30 de noviembre | 16:00 horas
UNAM vs UANL
1 de diciembre | 10:00 horas
UNAM vs UANL



DeporteUNAM

deporte.unam.mx

UNAM
Nuestra gran Universidad