



Secretaría de Servicio y Atención a la Comunidad Universitaria

Dirección General del Deporte Universitario

DGDU

EN DIRECTO | LIVE DeporteUNAM

RUTINAS DE ACTIVACIÓN SEMANA DEL 28 AL 31 DE OCTUBRE

RUTINAS DE ACTIVACIÓN **SALUD Y EQUILIBRIO**

09:00 HORAS

Lunes



ACONDICIONAMIENTO FÍSICO GENERAL

Martes



PILATES

Miércoles



YOGA

Jueves



PUMAFIT

RUTINAS DE **CONSEJOS DE ACTIVACIÓN**

11:00 HORAS

Lunes



DEFENSA PERSONAL

Martes



REHABILITACIÓN

Miércoles



ACTIVIDADES PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD

Jueves



PERSONAS DE LA 3RA EDAD



RUTINAS DE ACTIVACIÓN **DISCIPLINA DEPORTIVA** SEMANA DE TAEKWONDO

18:00 HORAS

Lunes



PRÁCTICALA EN LA UNAM

Martes



REGLAS BÁSICAS

Miércoles



IMPLEMENTOS DEPORTIVOS

Jueves



FUNDAMENTOS TÉCNICOS

CONVERSATORIOS

19:00 HORAS

Lunes



SEMBLANZAS DEPORTIVAS

Martes



JUEGOS Y DEPORTES DEL MUNDO

Miércoles



LECCIONES DE AJEDREZ

Jueves



HISTORIAS Y ANÉCDOTAS DEL FBA EN LA UNAM

RTEUNAM #SOYDEPORTEUNAM #SOYDEPORTEUNAM #SOYDE