



Secretaría de Servicio y Atención a la Comunidad Universitaria

Dirección General del Deporte Universitario
DGDU

CARRUSEL DEPORTIVO UNAM

DEPORTE POR Y PARA LA COMUNIDAD UNIVERSITARIA

SEMANA DEL 4 AL 9 DE FEBRERO

CULTURA FÍSICA

ACONDICIONAMIENTO FÍSICO GENERAL

Presencial al aire libre

Estadio Roberto "Tapatío" Méndez

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

Jardín anexo Torre de Ingeniería

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

Pista de Calentamiento

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

Espacio Deportivo Puma, Islas de CU

6 y 7 de febrero | 12:00 a 16:00 horas | Baile, yoga, tai chi, acondicionamiento físico y mucho más.



Pumafit | Vestíbulo de la Alberca Olímpica Universitaria

• Martes, jueves y viernes de 10:00 a 14:00 horas.

• Miércoles de 11:00 a 14:00 horas.

• Martes a jueves de 17:00 a 19:00 horas.

Importante: Actividades sujetas a condiciones epidemiológicas y ambientales favorables.

TAPANCO ALBERCA OLÍMPICA UNIVERSITARIA

Martes a viernes de 7:00 a 20:00 h | **Sábados** de 8:00 a 10:00 h | Sambo, jumping, pilates, taekwondo, baile deportivo y mucho más.

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



BALONCESTO SUPERIOR

4 y 7 de febrero | 13:00 horas
Frontón Cerrado de Ciudad Universitaria

ATLETISMO MEDIA SUPERIOR Y SUPERIOR

6, 7 y 8 de febrero | 09:00 horas
Pista de Calentamiento de Ciudad Universitaria

TAEKWONDO MEDIA SUPERIOR Y SUPERIOR

8 y 9 de febrero | 09:00 horas
Frontón Cerrado de Ciudad Universitaria

FUTBOL ASOCIACIÓN VARONIL MEDIA SUPERIOR Y SUPERIOR

4 de febrero | 13:00 horas
Campos 2, 5, 11 y Cancha del Deportivo C.P. Alfredo Harp Helú

Centro de Estudios del Deporte | **CURSOS Y DIPLOMADOS 2025**

4ª Serie de Sesiones Académicas de Formación de Árbitros de Fútbol Asociación

Fechas: 13 de febrero al 3 de julio

Duración: 36 horas

Fecha límite de inscripción: 7 de febrero

Diplomado Teoría del Entrenamiento Deportivo

Fechas: 12 de febrero al 4 de agosto

Duración: 120 horas

Fecha límite de inscripción: 11 de febrero



Informes: ced@deporte.unam.mx

Convocatorias completas en deporte.unam.mx



TORNEO INTERPREPAS

Fútbol Asociación Varonil | SEMIFINALES

Estadio Roberto Tapatío Méndez

4 y 5 de febrero 13:00 horas.

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

Elige la rutina que más se ajuste a tus metas

SALUD Y EQUILIBRIO

MARTES 4 FEBRERO



CALISTENIA



PUMAFIT

MIÉRCOLES 5 FEBRERO



YOGA



CAPOEIRA

CAPACITACIÓN Y ENSEÑANZA

MARTES 4 FEBRERO

NUTRICIÓN Y DEPORTE
Cómo elegir un suplemento de proteínas

MIÉRCOLES 5 FEBRERO

EJERCICIO, SALUD Y DEPORTE
Sarcopenia: cómo evitarla

JUEVES 6 FEBRERO

CONTIENDAS MENORES DE 15
Fútbol asociación femenil

VIERNES 7 FEBRERO

PSICOLOGÍA DEPORTIVA
Manejo del sueño y descanso

CONSEJOS DE ACTIVACIÓN

MARTES 4 FEBRERO



REHABILITACIÓN



PERSONAS DE LA 3RA EDAD

MIÉRCOLES 5 FEBRERO



PERSONAS CON DISCAPACIDAD



MENORES DE 15 AÑOS

DISCIPLINA DEPORTIVA

Semana de Kick boxing

Martes a viernes

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



CONVERSATORIOS

MARTES 4 FEBRERO

JUEGOS Y DEPORTES DEL MUNDO
Rusia/EE.UU.,
Calistenia 2ª parte

MIÉRCOLES 5 FEBRERO

LECCIONES DE AJEDREZ
Analiza planes de 3 posiciones

JUEVES 6 FEBRERO

HISTORIAS Y ANÉCDOTAS DEL FBA
EN LA UNAM

VIERNES 7 FEBRERO

GÉNERO Y DEPORTE:
Masculinidades: conocimiento y acción

19:00 hrs.



DeporteUNAM

deporte.unam.mx

UNAM
Nuestra gran Universidad