



Secretaría de Servicio y Atención a la Comunidad Universitaria

Dirección General del Deporte Universitario
DGDU

CARRUSEL DEPORTIVO UNAM

SEMANA DEL 4 AL 9 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

7 y 8 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, martes, 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.



Fútbol femenino

Campo #1 CU

9 de noviembre

15:00 horas

UNAM vs IBERO MEX



Centro de Estudios del Deporte | DIPLOMADOS 2024

Diplomado Entrenamiento de la fuerza para el alto rendimiento

Fechas: 12 de noviembre de 2024 al 26

de agosto de 2025

Duración: 120 horas

Fecha límite de inscripción: 11 de noviembre



Informes: ced@deporte.unam.mx

Convocatorias completas en deporte.unam.mx

DEPORTE UNIVERSITARIO en tu plantel

De 12:00 a 16:00 horas

• **Miércoles 6 de noviembre**
Escuela Nacional de Música



FUTBOL RÁPIDO

9 de noviembre | 08:00 horas
Cancha de Fútbol Rápido de C.U.



FUTBOL ASOCIACIÓN FEMENIL

4 de noviembre | 13:00 horas
Campos 5 y 10 de C.U. y cancha del Complejo Deportivo C.P. Alfredo Harp Helú

FUTBOL ASOCIACIÓN VARONIL

5 de noviembre | 13:00 horas
Campos 2 y 5 y cancha del Complejo Deportivo C.P. Alfredo Harp Helú

FLAG FEMENIL

4 de noviembre | 13:30 horas
Campo 3 de FBA

FLAG VARONIL

6 de noviembre | 13:30 horas
Campo 3 FBA

SOFTBOL

4 y 8 de noviembre | 11:00 horas
Campo de Softbol de C.U.

BÉISBOL

5, 6 y 7 de noviembre | 11:00 horas
Parque de Béisbol de C.U.

BALONCESTO

6, 7, 8 y 9 de noviembre | 13:00 horas
Frontón Cerrado y Canchas al Aire Libre del Complejo Deportivo Campus Central

VOLEIBOL

9 de noviembre | 10:00 horas
Canchas al aire libre del Complejo Deportivo Campus Central

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**

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

10:00 hrs.	LUNES 4 NOVIEMBRE CIENCIAS DEL DEPORTE Olimpiada en México	MIÉRCOLES 6 NOVIEMBRE EJERCICIO, SALUD Y DEPORTE Embarazo y ejercicio
	MARTES 5 NOVIEMBRE NUTRICIÓN Y DEPORTE El peligro de los ácidos grasos trans	JUEVES 7 NOVIEMBRE CONTIENDAS MENORES DE 15 Tiro con arco
	VIERNES 8 NOVIEMBRE PSICOLOGÍA DEPORTIVA: Ideación suicida	

CONSEJOS DE ACTIVACIÓN

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

DISCIPLINA DEPORTIVA

Semana de baile deportivo | Lunes a jueves | 18:00 h
Programa completo en deporte.unam.mx



CONVERSATORIOS

Lunes a jueves | 19:00 horas |
Programa completo en deporte.unam.mx



DeporteUNAM

deporte.unam.mx

UNAM
Nuestra gran Universidad