



Secretaría de Servicio y Atención a la Comunidad Universitaria

Dirección General del Deporte Universitario  
DGDU

# PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO PUMA FUNCIONAL FIT



- » Completamente gratuito para la comunidad universitaria.
- » Se adapta a cualquier nivel y a cualquier persona, por lo que no importa si no estás acostumbrado a realizar ejercicio.
- » Sesiones de una hora con diferentes implementos.

## SEDE

Vestíbulo de la Alberca Olímpica Universitaria.

## PARTICIPANTES

Estudiantes vigentes de nivel medio superior y superior, así como personal académico y administrativo de la UNAM.

## DÍAS Y HORARIOS

### MATUTINO

- Lunes, martes, jueves y viernes 10:00, 11:00, 12:00 y 13:00 horas.
- Miércoles 11:00, 12:00 y 13:00 horas.

### VESPERTINO

Lunes a jueves 17:00 y 18:00 horas.

## INFORMES

[activacionfisica@deporte.unam.mx](mailto:activacionfisica@deporte.unam.mx)

## NOTA

Para acceder al programa es preciso registrarse en Red Puma:

<https://redpuma.unam.mx/Registro>

#SOYDEPORTEUNAM