



# RUTINAS DE ACTIVACIÓN SEMANA DEL 14 AL 18 DE OCTUBRE

## RUTINAS DE ACTIVACIÓN **SALUD Y EQUILIBRIO**

09:00 HORAS

- Lunes  ACONDICIONAMIENTO FÍSICO GENERAL
- Martes  PILATES
- Miércoles  YOGA
- Jueves  PUMAFIT
- Viernes  PROPIOCEPCIÓN

## 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
- Viernes  MENORES DE 15 AÑOS

## RUTINAS DE ACTIVACIÓN **DISCIPLINA DEPORTIVA** SEMANA DE AJEDREZ

18:00 HORAS

- Lunes   PRÁCTICALA EN LA UNAM
- Martes  REGLAS BÁSICAS
- Miércoles  IMPLEMENTOS DEPORTIVOS
- Jueves  FUNDAMENTOS TÉCNICOS
- Viernes  HISTORIA EN LA UNAM

EN DIRECTO |  LIVE  DeporteUNAM

TEUNAM #SOYDEPORTEUNAM #SOYDEPORTEUNAM #SOYDE