



RUTINAS DE ACTIVACIÓN SEMANA DEL 30 DE SEPTIEMBRE AL 4 DE OCTUBRE

RUTINAS DE ACTIVACIÓN **SALUD Y EQUILIBRIO**

09:00 HORAS

Lunes



ACONDICIONAMIENTO FÍSICO GENERAL

Miércoles



YOGA

Jueves



PUMAFIT

Viernes



PROPIOCEPCIÓN

RUTINAS DE **CONSEJOS DE ACTIVACIÓN**

11:00 HORAS

Lunes



DEFENSA PERSONAL

Miércoles



ACTIVIDADES PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD

Jueves



PERSONAS DE LA 3RA EDAD

Viernes



MENORES DE 15 AÑOS

RUTINAS DE ACTIVACIÓN **DISCIPLINA DEPORTIVA** SEMANA DE **ESGRIMA**



18:00 HORAS

Lunes



PRÁCTICA EN LA UNAM

Miércoles



IMPLEMENTOS DEPORTIVOS

Jueves



FUNDAMENTOS TÉCNICOS

Viernes



HISTORIA EN LA UNAM

EN DIRECTO | LIVE DeporteUNAM

RTEUNAM #SOYDEPORTEUNAM #SOYDEPORTEUNAM #SOYDE