



Secretaría de Servicio y Atención a la Comunidad Universitaria

Dirección General del Deporte Universitario

DGDU

EN DIRECTO | LIVE DeporteUNAM

# RUTINAS DE ACTIVACIÓN

SEMANA DEL 25 AL 29 DE NOVIEMBRE

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

09:00 HORAS

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

## CAPACITACIÓN Y ENSEÑANZA

10:00 HORAS

- Lunes CIENCIAS DEL DEPORTE
- Martes NUTRICIÓN Y DEPORTE
- Miércoles SALUD Y DEPORTE
- Jueves CONTIENDAS DEPORTIVAS MENORES DE 15 AÑOS
- Viernes PSICOLOGÍA DEPORTIVA

## 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 **PORRAS Y GRUPOS DE ANIMACIÓN**

18:00 HORAS

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

DEPORTEUNAM #SOYDEPORTEUNAM #SOYDEPORTEUNAM #SOYDEPORTEUNAM



DeporteUNAM

deporte.unam.mx

UNAM  
Nuestra gran  
Universidad