



Secretaría de Servicio y Atención a la Comunidad Universitaria

Dirección General del Deporte Universitario

DGDU

EN DIRECTO | LIVE DeporteUNAM

# RUTINAS DE ACTIVACIÓN SEMANA DEL 4 AL 8 DE NOVIEMBRE

## 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 BAILE DEPORTIVO

- 18:00 HORAS**
- Lunes PRÁCTICALA EN LA UNAM
  - Martes REGLAS BÁSICAS
  - Miércoles IMPLEMENTOS DEPORTIVOS
  - Jueves FUNDAMENTOS TÉCNICOS
  - Viernes HISTORIA EN LA UNAM

## **CONVERSATORIOS**

- 19:00 HORAS**
- Lunes SEMBLANZAS DEPORTIVAS
  - Martes JUEGOS Y DEPORTES DEL MUNDO
  - Miércoles LECCIONES DE AJEDREZ
  - Jueves HISTORIAS Y ANÉCDOTAS DEL FBA EN LA UNAM
  - Viernes GÉNERO Y DEPORTE

TEUNAM #SOYDEPORTEUNAM #SOYDEPORTEUNAM #SOYDE