



Secretaría de Servicio y Atención a la Comunidad Universitaria

Dirección General del Deporte Universitario

DGDU

EN DIRECTO | LIVE DeporteUNAM RUTINAS DE ACTIVACIÓN SEMANA DEL 9 AL 13 DE DICIEMBRE

RUTINAS DE ACTIVACIÓN **SALUD Y EQUILIBRIO**

09:00 HORAS

- Lunes ACONDICIONAMIENTO FÍSICO GENERAL
- Martes PILATES
- Miércoles YOGA
- Viernes CHI KUNG

CAPACITACIÓN Y ENSEÑANZA

10:00 HORAS

- Lunes CIENCIAS DEL DEPORTE
- Martes NUTRICIÓN Y DEPORTE
- Miércoles SALUD Y DEPORTE
- Viernes PSICOLOGÍA DEPORTIVA

RUTINAS DE **CONSEJOS DE ACTIVACIÓN**

11:00 HORAS

- Lunes DEFENSA PERSONAL
- Martes REHABILITACIÓN
- Miércoles ACTIVIDADES PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD
- Viernes MENORES DE 15 AÑOS



RUTINAS DE ACTIVACIÓN **DISCIPLINA DEPORTIVA** SEMANA DE **BALONCESTO**

18:00 HORAS

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

TEUNAM #SOYDEPORTEUNAM #SOYDEPORTEUNAM #SOYDE