



Secretaría de Servicio y Atención a la Comunidad Universitaria

Dirección General del Deporte Universitario  
DGDU

# PROGRAMACIÓN

Haz de tus **vacaciones de invierno** una **sana experiencia** con las **actividades físicas** que **Deporte UNAM** tiene **para ti**. Sigue nuestros estrenos a través de **YouTube Deporte UNAM** y nuestras publicaciones en **Facebook Deporte UNAM**.



HORA	LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
10:00 A.M.	Acondicionamiento físico general	Pilates	Yoga	Puma fit	AFG: Kangoo Jump
12:00 A.M.	Defensa personal: kickboxing	Rehabilitación	Personas con discapacidad	Actividades para personas de la 3era edad	Menores de 15 años: Fútbol asociación 2011
06:00 P.M.	50 años Deporte Adaptado en la UNAM				

HORA	LUNES 23	MARTES 24	JUEVES 26	VIERNES 27
10:00 A.M.	Acondicionamiento físico general	Pilates	AFG: Kangoo Jump	Chi Kung
12:00 A.M.	Defensa personal: kickboxing	Rehabilitación	Actividades para personas de la 3era edad	Menores de 15 años: Fútbol asociación 2011
06:00 P.M.	50 años Deporte adaptado en la UNAM	50 años Deporte adaptado en la UNAM	Baile deportivo	Gimnasia estática

HORA	LUNES 30	MARTES 31	JUEVES 2	VIERNES 3
10:00 A.M.	Acondicionamiento físico general	Pilates	Jumping	Baile deportivo
12:00 A.M.	Defensa personal: kickboxing	Rehabilitación	Actividades para personas de la 3era edad	Menores de 15 años: Fútbol asociación 2011
06:00 P.M.	Movilidad	Propiocepción	Chi kung	Gimnasia estática

#SOYDEPORTEUNAM