

PROGRAMACIÓN ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD.

SALUD
ACTIVA TU
CUERPO
BIENESTAR

BIENESTAR UNIVERSITARIO * ÁREA DE RECREACIÓN Y DEPORTES

EVENTOS ÚNICOS.

DUATLON (ATLETISMO-BICICLETA) 4 MARZO 10 a.m SEDE BOSQUE POPULAR

CROSSFIT (AGILIDAD, FUERZA Y RESISTENCIA) 25 MARZO 10 a.m SEDE BOSQUE POPULAR

POTENCIA Y RESISTENCIA MUSCULAR 22 ABRIL 10 a.m SEDE BOSQUE POPULAR

DESAFIO (ACTIVIDAD FÍSICA) 20 MAYO 10 a.m SEDE BOSQUE POPULAR

ACTIVIDAD



HORARIO

SEDE



DEFENSA PERSONAL

MIÉRCOLES 3-5 P.M

SEDE BOSQUE POPULAR
HALL DE CIENCIAS

CLASES DE RUMBA
MUSICALIZADA

MARTES 7 - 8 P.M

SEDE CANDELARIA
SALÓN DE ESPEJO GIMNASIO

CLASES DE RUMBA
MUSICALIZADA

JUEVES 5-6 P.M

SEDE BOSQUE POPULAR
SALÓN MULTIPROPÓSITO

RETO TRANSFORMACIÓN CORPORAL
(Alimentación y plan de entrenamiento)

LUNES 12-3 P.M

SEDE BOSQUE POPULAR
SALÓN MULTIPROPÓSITO

RETO TRANSFORMACIÓN CORPORAL
(Alimentación y plan de entrenamiento)

MARTE 12-2 P.M

SEDE CANDELARIA
GIMNASIO

COMPETENCIA FÍSICA
(Nuevas tendencia del acondicionamiento físico)

MIÉRCOLES 12-2 P.M

SEDE BOSQUE POPULAR
GIMNASIO

COMPETENCIA FÍSICA
(Nuevas tendencia del acondicionamiento físico)

VIERNES 12-2 P.M

SEDE CANDELARIA
GIMNASIO

ENTRENAMIENTO CARDIOVASCULAR
Y CORE (Tabatar - cardio box)

JUEVES 11-1 P.M

SEDE BOSQUE POPULAR
SALÓN MULTIPROPÓSITO

ENTRENAMIENTO CARDIOVASCULAR
Y CORE (Tabatar - cardio box)

MARTES 6 -7 P.M

SEDE CANDELARIA
SALÓN DE ESPEJO GIMNASIO



UNIVERSIDAD LIBRE®
Vigilada Mineducación

