

# OFERTA DEPORTIVA INTERSEMESTRAL

Del 4 al 20 de diciembre 2017

Del 16 al 26 de enero 2018

## 1. Programa de Acondicionamiento Físico

### Programación Gimnasio Campus El Volador

<b>CURSO/ ACTIVIDAD</b>	<b>DÍA/ HORA</b>
Asesoría Gimnasio	L a V: 8:00 a.m. a 6:00 p.m.
Abdomen (abd flex)	L-W-V: 10:00 a.m. / J: 4:00 p.m.
Ucycling	L- W- V: 9:00 a.m. / L a V: 11:00 a.m.,12:00 m. y 5:00 p.m.
Rumba Class (Dance)	L-W: 4:00 p.m. / M-V: 12:00 m.
GAP	V: 4:00 p.m.
Stretching	M- J: 10:00 a.m.
Utonic (Tonic)	M-J: 9:00 a.m. / L-W-V: 12:00 m.
Total	J: 12:00 m.
Tae Bo (Combat)	M:12:00 m.
Crossfit (Cross training)	L: 12:00 m. / M: 4:00 p.m.
Therapower	W: 12:00 m.
Pilates	W-V: 12: 00 m.

# Programación Campus Robledo M-9

CURSO/ ACTIVIDAD	DÍA/ HORA	LUGAR
Asesoría Gimnasio	L a V: 9:00 a.m. a 1:00 p.m.	Gimnasio máquinas

## 2. Programa: Formación

### Oferta deportiva intensivos en diciembre 2017 - Enero 2018

#### 1. Intensivo de Natación

(10 clases de 50 min.)

- Fecha de inscripción: del 27 al 30 de noviembre 2017
- Fecha de realización: del 4 al 18 de diciembre de 2017

#### 2. Intensivo de Natación

(8 clases de 50 min.)

- **Fecha de inscripción:** del 11 al 19 de diciembre y el 15 y 16 de enero de 2018
- Fecha de realización: del 17 al 26 de enero de 2018

# Programación

HORARIOS	NIVEL	INSTRUCTOR
10:00 a 11:00 a.m.	Ambientación I	Fidel Barón
10:00 a 11:00 a.m.	Libre II	Jorge William Ramírez
11:00 a 12:00 m.	Espalda III y pecho IV	Fidel Barón
11:00 a 12:00 m.	Libre II	Jorge William Ramírez
12:00 a 1:00 p.m.	Ambientación I	Fidel Barón
12:00 a 1:00 p.m.	Espalda III y pecho IV	Jorge William Ramírez

## BAÑISTA LIBRE:

Del 4 al 20 diciembre y enero 16 en adelante.  
Lunes a domingo de 10:00 a.m. a 2:00 p.m.  
Los lunes festivos no hay servicio.

## INTENSIVO DE TENIS DE CAMPO

- Recordar que debe asistir a los 2 o 3 días de la semana en el curso que se inscriba
- Fecha Inscripción: del 20 de noviembre al 1 de diciembre
- Fecha de Inicio: 4 de diciembre
- Fecha de Finalización: 15 de diciembre.

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
6:00 a.m.	Avanzado	Selección Profesores	Empleados-Profesores	Selección Profesores	Avanzado
7:00 a.m.	Intermedio	Selección Profesores	Avanzado	Selección Profesores	Intermedio
8:00 a.m.	Pre-competencia	Pensionados	Pre-competencia	Pensionados	Pre-competencia
9:00 a.m.	Pre-Competencia	Empleados Profesores	Pre-competencia	Empleados-Profesores	Pre-Competencia

**Inscripciones:** con Juan Carlos Ceballos o Rodrigo Ramírez entre las 10:00 a.m. y las 2:00 p.m.

**Teléfono:** 425 50 46

### 3. Vacaciones deportivas-recreativas

- **Fecha de inscripción:** del 20 al 23 de noviembre 2017
  - **Fecha de realización:** del 27 de noviembre al 1 de diciembre de 8:00 a 11:30 a.m.
  - Pueden participar del programa hijos de empleados, docentes, estudiantes, pensionados con edades entre los 7 y 12 años cumplidos.
  - **Recomendaciones:** Aplicar anti solar, portar carne de EPS, traer refrigerio y ropa deportiva
  - Para que el programa se lleve a cabo debe tener como mínimo 20 niños inscritos.
  - La capacidad máxima del programa es de 40 niños.
- (Cupo limitado)**
- El programa no tiene costo.

### 4. Préstamo de implementos deportivos

**Balones:** fútbol, microfútbol, voleibol, baloncesto, tableros de ajedrez, frisbee para ultimate, mesas y raquetas para tenis de Mesa. (1 hora)

**Ubicación:** oficina de la Sección de Actividad Física y Deporte. Polideportivo tercer piso, Campus El Volador.

**Horarios Servicios:** lunes a viernes: 7:30 a.m. a 5:30 p.m.

NOTA: NO SE PRESTARÁ NINGÚN SERVICIO NI ESPACIO DEPORTIVO, DEL 21 DE DICIEMBRE 2017 AL 15 DE ENERO 2018, ESTA PROGRAMACIÓN SE REANUDA DEL 16 AL 26 DE ENERO DE 2018.

**MAYOR INFORMACIÓN:**  
SECCIÓN AREA DE ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE  
Dirección de Bienestar Universitario  
Polideportivo tercer piso.  
Teléfono: 430-96-05  
Correo electrónico: [deportes\\_med@unal.edu.co](mailto:deportes_med@unal.edu.co)

*Sección de Actividad Física y Deporte  
Dirección de Bienestar Universitario  
Sede Medellín*

Bienestar 



UNIVERSIDAD  
**NACIONAL**  
DE COLOMBIA