



UNIVERSIDAD NACIONAL DE COLOMBIA

SEDE MEDELLÍN

DIRECCIÓN DE BIENESTAR UNIVERSITARIO

ÁREA DE ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

OFERTA INTERSEMESTRAL DEL 5 DE JUNIO AL 28 DE JULIO

1. PROGRAMA: ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

PROGRAMACIÓN GIMNASIO CAMPUS EL VOLADOR DEL JUNIO 5 AL 28 DE JULIO

CURSO/ ACTIVIDAD	DÍA/ HORARIO
Asesoría Gimnasio	L a V: 8:00 a.m. a 6:00 p.m. S: 9:00 a.m. a 12:00 m.
Abdomen (abd flex)	L-W-V: 10:00 a.m. J: 4:00 p.m.
Ucycling	L- W- V: 9 a.m, L a V: 11:00 a.m, 12:00 m, 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.
Taebo (Combat)	M:12:00 m.
Crossfit (Cross training)	L: 12:00 m, M: 4:00 p.m.
Therapower	W: 12:00 m.
Yoga	W-V: 12:00 m,
Adulto Mayor	M- J: 8:00 a.m.

PROGRAMACIÓN CAMPUS ROBLEDO M-9

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

2. PROGRAMA : FORMACIÓN

OFERTA CURSOS FORMATIVOS INTENSIVO JUNIO 2017

INTENSIVO DE NATACIÓN (8 clases de 50 min.)

- Fecha de inscripción: del 5 al 9 de junio de 2017
- Fecha de realización: del 12 al 23 de junio de 2017



UNIVERSIDAD NACIONAL DE COLOMBIA
SEDE MEDELLÍN
DIRECCIÓN DE BIENESTAR UNIVERSITARIO
ÁREA DE ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

PROGRAMACION

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

BAÑISTA LIBRE: lunes a domingo de 10:00 am. a 2:00 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 1 al 13 de junio
- Fecha de inicio: 20 de junio
- Fecha de finalización: 6 de julio

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 am. y las 2 pm.
Teléfono: 425 50 46



UNIVERSIDAD NACIONAL DE COLOMBIA
SEDE MEDELLÍN
DIRECCIÓN DE BIENESTAR UNIVERSITARIO
ÁREA DE ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

VACACIONES DEPORTIVAS-RECREATIVAS

- Fecha de inscripción: del 1 al 7 de junio
- Fecha de realización: del 12 al 16 de junio de 8:00 a.m. 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.

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, Sede El Volador.

Horarios Servicios: lunes a viernes: 7:30 a.m. a 5:00 p.m.

NOTA: NO SE PRESTARÁ NINGÚN SERVICIO NI ESPACIO DEPORTIVO, DEL 10 AL 16 DE JULIO. ESTA PROGRAMACIÓN SE REANUDA EL 17 DE JULIO.

MAYOR INFORMACIÓN:

SECCIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

Dirección de Bienestar Universitario

Polideportivo cubierto, tercer piso.

Teléfono: 430-96-05

Correo electrónico: deportes_med@unal.edu.co