

OFERTA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE 2021-25

Ante la oportunidad de regreso a las instalaciones, se reactivarán de forma gradual algunas actividades enfocadas en el bienestar de la comunidad universitaria.

La práctica de actividad física con regularidad permite lograr muchos beneficios que se verán reflejados en nuestras acciones cotidianas y por ende en todo nuestro entorno.



OFERTA PRESENCIAL:



PISCINA OLÍMPICA DE LA SEDE

Bañista libre: lunes a viernes de 10:00 a.m. a 2:00 p.m.
Entrenamiento dirigido: martes, miércoles y viernes a las 6:00 a.m.

ACTIVIDAD FÍSICA

Gimnasio al aire libre Campus Robledo

Acompañamiento en el gimnasio al aire libre que se encuentra ubicado en el costado norte de la placa polideportiva. Las personas se pueden acercar a desarrollar una rutina de ejercicios en este espacio con el acompañamiento de un instructor deportivo que guiará la ejecución adecuada de sus ejercicios.

Días: martes y jueves
Hora: 12:00 m.

Lugar: gimnasio al aire libre Campus Robledo
(al costado norte de la placa polideportiva)

Aforo: 8 usuarios

Recomendación: llevar hidratación personal, gorra y antisolar.



Entrenamiento tenis de campo



Este espacio se debe reservar con un día de anticipación a través del correo electrónico: deporteminas_med@unal.edu.co, enviando los siguientes datos: nombre completo, tipo y número de documento de identidad, correo institucional, datos completos de la pareja de práctica.

Aforo: 2 personas

Días: lunes a viernes

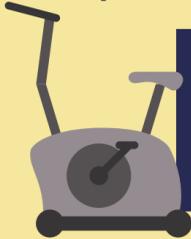
Hora: 6:00 a.m. a 12:00 m.

Lugar: cancha Campus Robledo

Recomendación: llevar raqueta y bolas.

Ucycling

Actividad con un mayor componente de resistencia aeróbica, para la cual se recomienda a los participantes que no hayan realizado actividad física de manera regular durante la pandemia, iniciar de manera cuidadosa con esta práctica por su alta intensidad y la alta posibilidad de lesiones osteomusculares.



Días: lunes, martes y jueves

Hora: 12:00 m.

Lugar: sala cardiovascular 3 piso del Polideportivo

Aforo: 10 usuarios

Grupo Caminatas Saludables

Actividad que consiste en realizar recorridos en los espacios del campus El Volador con una intensidad moderada, teniendo en cuenta el re-encuentro, el compartir, el retorno seguro y la activación de la actividad física, acompañados por un instructor que dará algunas indicaciones adecuadas para la preparación y cuidados dentro de la misma.



Días: lunes, miércoles y viernes

Hora: 12:00 m.

Lugar de encuentro: entrada del Polideportivo, recorridos por espacios internos de la Universidad y alrededores

Aforo: 10 usuarios

Recomendación: llevar hidratación personal, gorra y antisolar

Clase grupal Campus El Volador

Actividad grupal, en la cual se abordan diferentes capacidades físicas teniendo en cuenta su objetivo, en esta se abordarán actividades como tae-bo, entrenamiento funcional, abdominales, entrenamiento con bandas elásticas, pilates, entre otras.



Días: lunes a viernes

Hora: 12:00 m.

Lugar: escenario del Polideportivo

Aforo: 8 usuarios

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
12:00 m.	Entrenamiento CORE	Entrenamiento funcional	Tonic en salón	GAP	Rumba
	Ucycling	Ucycling	Stretching	Ucycling	
	Caminadas saludables		Caminadas saludables		Caminadas saludables
	PISAF	PISAF	PISAF	PISAF	PISAF

Asesoría Gimnasio

A partir del lunes 11 de octubre

De lunes a viernes 6:00 a.m. a 6:00 p.m.

Lugar: Campus El Volador

Oferta Virtual:

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
12:00 m.	PISAF https://meet.google.com/ovq-njks-rcw				
5:30 p.m.	PISAF https://meet.google.com/ufk-vbzw-fga				
6:30 p.m.	ACONDICIONAMIENTO FÍSICO https://meet.google.com/und-jswz-que				