

CRONOGRAMA 2021



CLASES PISAF Y ACONDICIONAMIENTO

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
6:00 a.m.		CLASE PISAF https://meet.google.com/jkt-wmhn-csa		CLASE PISAF https://meet.google.com/jkt-wmhn-csa	
12:00 m.		ACONDICIONAMIENTO https://meet.google.com/ehu-pfbs-atm		ACONDICIONAMIENTO https://meet.google.com/ehu-pfbs-atm	
12:00 m..	CLASE PISAF https://meet.google.com/ovq-njks-rcw	CLASE PISAF https://meet.google.com/ovq-njks-rcw	CLASE PISAF https://meet.google.com/ovq-njks-rcw	CLASE PISAF https://meet.google.com/ovq-njks-rcw	CLASE PISAF https://meet.google.com/ovq-njks-rcw
5:30 p.m.	CLASE PISAF https://meet.google.com/ufk-vbzw-fga	CLASE PISAF https://meet.google.com/ufk-vbzw-fga	CLASE PISAF https://meet.google.com/ufk-vbzw-fga	CLASE PISAF https://meet.google.com/ufk-vbzw-fga	PISAF RUMBA https://meet.google.com/ufk-vbzw-fga
6:30 p.m.	ACONDICIONAMIENTO https://meet.google.com/und-jswz-que	ACONDICIONAMIENTO https://meet.google.com/und-jswz-que	ACONDICIONAMIENTO https://meet.google.com/und-jswz-que	ACONDICIONAMIENTO https://meet.google.com/und-jswz-que	

YA INICIAMOS ¡ANÍMATE!



CONVERSATORIOS PISAF Y ACONDICIONAMIENTO



Se invita a los formadores de deporte, a sus deportistas y a toda la comunidad universitaria.

MARZO	ABRIL	MAYO	JUNIO
<p>Buenos hábitos alimenticios (horarios de comidas, alimentos saludables, ¿Cómo alimentarnos para hacer actividad física? (con apoyo de nutricionista UNAL)</p> <p>PODCAST</p>	<p>Ejercicio físico terapéutico</p> <p>Abril 5 2:00 p.m.</p> <p>https://meet.google.com/qkq-ctmo-wst</p>	<p>Estrés, ansiedad, depresión y actividad física (invitada psicóloga)</p> <p>PODCAST</p>	<p>Tips para la disminución de tejido graso</p> <p>Junio 6 2:00 p.m.</p> <p>https://meet.google.com/zow-bwuz-dxs</p>



Actividad Física y Deporte
Dirección de Bienestar Universitario
Sede Medellín



UNIVERSIDAD
NACIONAL
DE COLOMBIA



SUPERCLASES PISAF Y ACONDICIONAMIENTO

FEBRERO	MARZO	ABRIL	MAYO	JUNIO
	<p>Superclase</p> <p>Marzo 19 12:00 m.</p> <p>https://meet.google.com/ovq-njks-rcw</p>		<p>Superclase</p> <p>Mayo 21 12:00 m.</p> <p>https://meet.google.com/ovq-njks-rcw</p>	

