

OFERTA DE SERVICIOS DEPORTIVOS

¡Te invitamos a participar de las actividades deportivas de formación, competencia y acondicionamiento físico durante este periodo!

CURSOS FORMATIVOS

Para que la opción de inscribirse a las diferentes disciplinas sea habilitada por el sistema, debe realizar de manera previa **la Evaluación de Tamizaje** ubicada en la pestaña "Servicios" y luego "Evaluación Tamizaje Deportes".

Realización: Del 08 de septiembre al 28 de noviembre.

AJEDREZ - MIXTO

- Salón de ajedrez
- Lunes 8:00 a.m. a 12:00 p.m.
 - Martes y viernes 12:00 m. a 4:00 p.m.
 - Miércoles y jueves de 12:00 m. a 2:00 p.m.

ALTERNATIVOS - MIXTO

- Placa deportiva
- Miércoles y viernes 1:00 a 3:00 p.m.

ATLETISMO - MIXTO

- Cancha N°2 y placa deportiva
- Lunes a viernes 6:00 a 8:00 a.m. / 12:00 m. a 2:00 p.m.

BADMINTON - MIXTO

- Coliseo
- Miércoles 4:00 a 6:00 p.m.
 - Viernes y sábado 8:00 a 10:00 a.m.

BALONCESTO - MASCULINO

- Placa deportiva y coliseo
- Lunes y miércoles 8:00 a 10:00 a.m.

BALONCESTO - FEMENINO

- Placa deportiva y polideportivo
- Martes 6:00 a 8:00 p.m.,
 - Miércoles 8:00 a 10:00 a.m.
 - Jueves 8:00 a 10:00 p.m.

BALONMANO - MIXTO

- Placa deportiva
- Lunes y miércoles 8:00 a 10:00 a.m.

CAPOEIRA - MIXTO

- Salón de artes marciales
- Lunes y martes 2:00 a 4:00 p.m.
 - Sábado 9:00 a.m. a 1:00 p.m.

CICLISMO - MIXTO

- (Estudiantes y empleados) Placa deportiva
- Miércoles 12:00 m. a 2:00 p.m.

FÚTBOL - MIXTO

- Cancha N°2
- Martes y jueves 10:00 a.m. a 12:00 m.

FÚTBOL SALA - MIXTO

- Coliseo
- Lunes y miércoles 6:00 a 8:00 a.m.

KARATE-DO - MIXTO

- Salón de artes marciales
- Miércoles y viernes 2:00 a 4:00 p.m.
 - Sábado 6:00 a 8:00 a.m.

POLO ACUÁTICO - MIXTO

- Piscina
- Lunes a viernes 5:00 a 7:00 p.m.

RUGBY - MASCULINO

- Cancha N°2
- Martes, miércoles y viernes 12:00 m. a 2:00 p.m.
 - Jueves 6:00 a 8:00 p.m.

RUGBY - FEMENINO

- Cancha 3 / Arquitectura / Placa
- Martes 4:00 a 6:00 p.m.
 - Miércoles, jueves y viernes 6:00 a 8:00 p.m.

SOFTBOL - MIXTO

- Cancha N°3
- Lunes a viernes 12:00 m. a 2:00 p.m.

TAEKWONDO - MIXTO

- Salón de artes marciales
- Lunes, martes y jueves 12:00 m. a 2:00 p.m.
 - Martes y jueves 8:00 a 10:00 a.m.
 - Poomsae Martes y jueves 10:00 a.m. a 12:00 m.

TENIS DE MESA - MIXTO

- Salón de tenis de mesa
- Lunes y miércoles 4:00 a 6:00 p.m.

ULTIMATE - MIXTO

- Cancha N°2
- Lunes y viernes 2:00 a 4:00 p.m.

VOLEIBOL - MIXTO

- Placa deportiva
- Lunes y miércoles 8:00 a 10:00 a.m.

VOLEYPLAYA - MIXTO

- Cancha de arena
- Lunes y miércoles 10:00 a.m. a 12:00 m.

INSCRIPCIÓN

Del 25 de agosto al 05 de septiembre

<http://www.sibu.unal.edu.co/>

DEPORTE COMPETENCIA

Orientación, preparación y participación de los deportistas, representado la Universidad, en eventos deportivos.

Dirigido a: Comunidad universitaria.

Inscripción: Del 25 de agosto al 05 de septiembre. Se debe hacer la validación con el instructor encargado antes de realizar la inscripción, durante el horario y en el lugar de entrenamiento establecido.

AJEDREZ - MIXTO

- Salón de ajedrez
- Lunes 8:00 a.m. a 12:00 p.m.
 - Martes y viernes 12:00 m. a 4:00 p.m.
 - Miércoles y jueves de 12:00 m. a 2:00 p.m.

ATLETISMO - MIXTO

- Cancha N°2 y placa deportiva
- Lunes a viernes 6:00 a 8:00 a.m. / 12:00 m. a 2:00 p.m.

BADMINTON - MIXTO

- Coliseo
- Miércoles 4:00 a 6:00 p.m.
 - Viernes 8:00 a 10:00 a.m.
 - Sábado 10:00 a.m. a 12:00 m.

BALONCESTO - MASCULINO

- (Estudiantes) Coliseo
- Lunes a viernes 10:00 a.m. a 12:00 m.

BALONCESTO - FEMENINO

- (Estudiantes) Coliseo
- Martes 6:00 a 8:00 p.m.,
 - Miércoles 8:00 a 10:00 a.m.
 - Jueves 8:00 a 10:00 p.m.

BALONCESTO - MIXTO

- (Empleados) Coliseo
- Lunes, miércoles y viernes: 12:00 m. a 2:00 p.m.

BALONMANO - FEMENINO

- Coliseo
- Lunes y miércoles 6:00 a 8:00 p.m.
 - Sábado 6:00 a 8:00 a.m.

BALONMANO - MASCULINO

- Coliseo
- Lunes y miércoles 8:00 a 10:00 p.m.
 - Viernes 4:00 a 6:00 p.m.

CAPOEIRA - MIXTO

- Salón de artes marciales
- Lunes y martes 2:00 a 4:00 p.m.
 - Sábado 9:00 a.m. a 1:00 pm.

CICLISMO - MIXTO

- (Estudiantes y empleados) Placa deportiva
- Lunes, martes y jueves 12:00 m. a 2:00 p.m. (gimnasio aire libre – núcleo río – ruta externa)

FÚTBOL - FEMENINO

- Cancha N°2
- Lunes, miércoles y viernes 12:00 m. a 2:00 p.m.

FÚTBOL - MASCULINO

- Cancha N°1
- Lunes 10:00 a.m. a 12:00 m.
 - Martes y jueves 12:00 m. a 2:00 p.m.

FÚTBOL - MASCULINO

- (Empleados) Cancha N°1
- Lunes y miércoles 12:00 m. a 2:00 p.m.

FÚTBOL SALA - SUB 21

- MASCULINO
- (Estudiantes) Coliseo
 - Martes y jueves 2:00 a 4:00 p.m.

FÚTBOL SALA - MASCULINO

- (Estudiantes) Coliseo
- Lunes, martes y jueves 4:00 a 6:00 p.m.

FÚTBOL SALA - FEMENINO

- (Estudiantes) Coliseo
- Lunes y miércoles 2:00 a 4:00 p.m.

FÚTBOL SALA - MASCULINO

- (Empleados) Coliseo
- Martes y jueves 12:00 m. a 2:00 p.m.

KARATE-DO - MIXTO

- Salón de artes marciales
- Miércoles y viernes 2:00 a 4:00 p.m.
 - Sábado 6:00 a 8:00 a.m.

NATACIÓN/ ENTRENAMIENTO DIRIGIDO - MIXTO

- Piscina
- Lunes a viernes 10:00 a.m. a 2:00 p.m. / 5:00 p.m. a 7:00 pm
 - Martes, miércoles y viernes 6:00 a 8:00 a.m.

NATACIÓN CON ALETAS - MIXTO

- Piscina
- Lunes a viernes 10:00 a.m. a 2:00 p.m.

POLO ACUÁTICO - MIXTO

- Piscina
- Lunes a viernes 5:00 a 7:00 p.m.

RUGBY - MASCULINO

- Cancha N°2
- Martes, miércoles y viernes 12:00 m. a 2:00 p.m.
 - Jueves 6:00 a 8:00 p.m.

RUGBY - FEMENINO

- Cancha 3 / Arquitectura /Placa
- Martes 4:00 a 6:00 p.m.
 - Miércoles, jueves y viernes 6:00 a 8:00 p.m.

SOFTBOL - MIXTO

- Cancha N°3
- Lunes a viernes 12:00 a 2:00 p.m.

TAEKWONDO - MIXTO

- Salón de artes marciales
- Viernes 12:00 m. a 2:00 p.m.
 - Lunes a viernes 06:00 a 09:00 p.m.

TENIS DE MESA - MIXTO

- Salón de tenis de mesa
- Lunes 2:00 a 4:00 p.m.
 - martes 10:00 a.m. a 12:00 m.
 - Jueves y viernes 12:00 m. a 2:00 p.m.

TENIS DE MESA - MIXTO

- (Empleados)Salón de tenis de mesa
- Lunes y miércoles 5:30 a 7:30 p.m.

ULTIMATE - MIXTO

- Cancha N°2
- Lunes, miércoles y viernes 4:00 a 6:00 p.m.

VOLEIBOL - FEMENINO

- (Estudiantes) Coliseo
- Lunes 8:00 a 10:00 a.m.
 - Miércoles 4:00 a 6:00 p.m.
 - Jueves 6:00 a 8:00 p.m.

VOLEIBOL - MASCULINO

- (Estudiantes) Coliseo
- Lunes 2:00 a 4:00 p.m.
 - Miércoles 4:00 a 6:00 p.m.
 - Viernes 6:00 a 8:00 p.m.
 - Equipo B: Viernes y sábado 8:00 a 10:00 a.m.

VOLEIBOL - MIXTO

- (Empleados) Coliseo
- Lunes 12:00 m. a 2:00 p.m.
 - Martes y jueves 5:30 a 7:30 p.m.
 - Miércoles 1:00 a 3:00 p.m.

VOLEYPLAYA - MIXTO

- Cancha de arena
- Lunes 4:00 a 6:00 p.m.
 - Miércoles 2:00 a 4:00 p.m.
 - Viernes 3:00 p.m. a 6:00 p.m.

NIVELACIONES (PISCINA)

Lunes a jueves 10:00 a.m. a 1:00 p.m.
Viernes 10:00 a.m. a 12:00 m.

Nota: El carnet de bañista libre lo expiden en la recepción de la piscina de lunes a viernes de 8:00 a.m. a 1:00 p.m.

NATACIÓN FORMATIVO POR NIVELES

4to Curso



Inscripción: Del 25 al 29 de agosto, a través del SIBU - Sistema de Información de Bienestar Universitario.

Fecha curso: Del 01 de septiembre al 10 de octubre.

Requisito: Haber realizado la nivelación y tener el carnet de bañista libre que lo acredita para acceder a la piscina.

NIVEL 1

Lunes	10:00 a.m.
Lunes	1:00 p.m.
Martes	12:00 m.
Martes	1:00 p.m.
Miércoles	11:00 a.m.
Jueves	10:00 a.m.
Viernes	11:00 a.m.
Viernes	12:00 m.

NIVEL 2

Martes	10:00 a.m.
Miércoles	10:00 a.m.
Miércoles	1:00 p.m.
Jueves	11:00 a.m.
Jueves	12:00 m.
Viernes	10:00 a.m.
Viernes	1:00 p.m.

NIVEL 3

Martes	11:00 a.m.
--------	------------

NIVEL 4

Lunes	11:00 a.m.
-------	------------

NIVEL 5

Jueves	1:00 p.m.
--------	-----------

HIDROAERÓBICOS

Lunes y miércoles 12:00 m.

Lugar: piscina Campus El Volador

Requisito: presentar el carné de bañista libre

BAÑISTA LIBRE

Martes, miércoles y viernes 06:00 a 8:00 a.m.

Lunes a domingo 10:00 a.m. a 2:00 p.m.

Lunes a viernes 5:00 a 7:00 p.m.

TENIS DE CAMPO

CAMPUS EL VOLADOR

4to Curso

Inscripción: Del 25 al 29 de agosto, a través del SIBU - Sistema de Información de Bienestar Universitario.

Fecha curso: Del 01 de septiembre al 17 de octubre.

Requisito: haber realizado la nivelación correspondiente en el campus Robledo.

Debe presentar tarro de bolas marca Babolat, Penn, Head, Wilson o Dunlop en la primera clase.

HORA	MIÉRCOLES	VIERNES
12:00 m.	Intermedio 2	Intermedio 2
1:00 pm.	Intermedio 2	Intermedio 2
2:00 pm.	Intermedio 1	Intermedio 1
3:00 pm.	Principiante	Principiante

TENIS DE CAMPO NIVELES

CAMPUS ROBLEDO

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
6:00 am.		Selección Docentes	Empleados Docentes	Selección Docentes	Empleados Docentes
7:00 am.	Intermedio 1	Pensionados	Avanzado	Pensionados	Avanzado
8:00 am.	Principiante	Principiante	Precompetencia	Principiante	Precompetencia
9:00 am.	Intermedio 1	Intermedio 2	Intermedio 1	Intermedio 2	Principiante
10:00 am.	Intermedio 2	Avanzado	Principiante	Avanzado	Principiante
11:00 am.	Intermedio 1	Intermedio 1	Avanzado	Intermedio 1	Intermedio 2
12:00 m.	Competencia	Competencia	Precompetencia	Competencia	Precompetencia
1:00 pm.	Competencia	Competencia	Precompetencia	Competencia	Precompetencia
2:00 pm.	Principiante	Principiante		Principiante	
3:00 pm.	Intermedio 1	Intermedio 1		Intermedio 1	
4:00 pm.	Principiante	Intermedio 2		Intermedio 2	
5:00 pm.	Avanzado	Avanzado		Avanzado	

PROGRAMAS DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

CAMPUS EL VOLADOR

Asesoría gimnasio: lunes a viernes: 6:00 a.m. a 8:00 p.m. (Horario de empleados 12:00 m. a 1:00 p.m.)

Préstamo de implementos deportivos: Coliseo - Entrada del gimnasio (Primer piso) de lunes a viernes de 6:00 a.m. a 7:00 p.m., sábado de 08:00 a.m. a 02:00 p.m. y domingo de 08:00 a.m. a 12:00 m.

CLASES DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO:

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
8:00 a.m.		Adulto Mayor		Adulto Mayor	
12:00 m.	Entrenamiento Funcional Ucycling	Yoga Combat	Yoga Ucycling Dance	Total Aeróbicos	Yoga Dance Ucycling
5:00 p.m.	Ucycling Dance	Ucycling Dance	Ucycling Entrenamiento Funcional	Ucycling Dance	Dance

CAMPUS ROBLEDO

Asesoría gimnasio: lunes a jueves: 8:00 a.m. a 7:00 p.m. (Horario de empleados 12:00 m. a 1:00 p.m.)
Viernes: 7:00 a.m. a 2:00 p.m.

Préstamo de implementos deportivos: Bloque M10 de lunes a jueves de 08:00 a.m. a 06:00 p.m., viernes y sábado de 08:00 a.m. a 02:00 p.m. y domingo de 08:00 a.m. a 12:00 m.

CLASES DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO:

Yoga: Martes y miércoles 12:00 m. a 1:30 p.m.

GAP: Jueves: 12:00 m. a 1:00 p.m.

Lugar: Sótano M10

Más información
deportes_med@unal.edu.co

(604) 430 96 05