

ACTIVIDAD FÍSICA 2024
VICERRECTORÍA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL Y BIENESTAR UNIVERSITARIO

LUGAR:	Yoga: Edificio 1C Bienestar Docente y Administrativo - sala primer piso.	Natación: Piscinas UTP	Entrenamiento Funcional: zona multifuncional norte (enseguida del gimnasio)	Spinning: zona de spinning Gimnasio UTP	Actividad Física Senior: zona multifuncional norte (enseguida del gimnasio)
---------------	---	-------------------------------	--	--	--

HORA		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
6:00 - 7:00	am	Entrenamiento Funcional 6:00 a 7:15 am		Entrenamiento Funcional 6:00 a 7:15 am	Entrenamiento Funcional 6:00 a 7:15 am	Entrenamiento Funcional 6:00 a 7:00 am	
07:00 - 08:00	am	Natación Nivel 1		Natación Nivel 2			
08:00 - 09:00	am				Natación Nivel 2	Natación NIVEL 2	
09:00 - 10:00	am					Natación Nivel 2	
10:00 - 11:00	am						Natación NIVEL Básico 10:00 am a 11:30 am
11:00 - 12:00	am						Natación NIVEL 2 11:30 am a 1:00 pm
12:00 - 01:00	m		Spinning 12:15 m a 1:00 pm	Aquagym	Natación NIVEL 1	Spinning 12:15 m a 1:00 pm	Natación Nivel 2 y 3 12:15 pm (Semillero Formación Deportiva)
01:00 - 02:00	pm		Natación Nivel 2			Natación Nivel 2 y 3 12:15 pm (Semillero Formación Deportiva)	
02:00 - 03:00	pm		Actividad Física Senior 2:30 - 4:00 pm			Actividad Física Senior 2:30 - 4:00 pm	
03:00 - 04:00	pm						
4:00 - 5:00	pm						
05:00 - 06:00	pm	Aquagym			Yoga 5:30 a 6:30 pm		
06:00 - 07:00	pm	Natación NIVEL 2 6:00 a 7:30 pm	Yoga 6:30 a 7:30 pm	Natación Nivel 2 y 3 (Semillero Formación Deportiva)	Entrenamiento Funcional 6:30 a 8:00 pm	Yoga 6:30 a 7:30 pm	Entrenamiento Funcional 6:30 a 8:00 pm
07:00 - 08:00	pm	Entrenamiento Funcional 6:30 a 8:00 pm		Entrenamiento Funcional 6:30 a 8:00 pm		Entrenamiento Funcional 6:30 a 8:00 pm	