

GRUPOS DE ACTIVIDAD FÍSICA **CLUB DE LA SALUD**

PROMOCIÓN DE LA SALUD

VRSyBU



Vicerrectoría
de Responsabilidad Social
y Bienestar Universitario







El Club de la Salud tiene como misión contribuir al mejoramiento de la calidad de vida de la comunidad universitaria, mediante la promoción, la prevención, y la educación en lo referente a salud; tomando como ejes primordiales la actividad física, el deporte y la recreación.

01



NATACIÓN

02



AQUAGYM

03



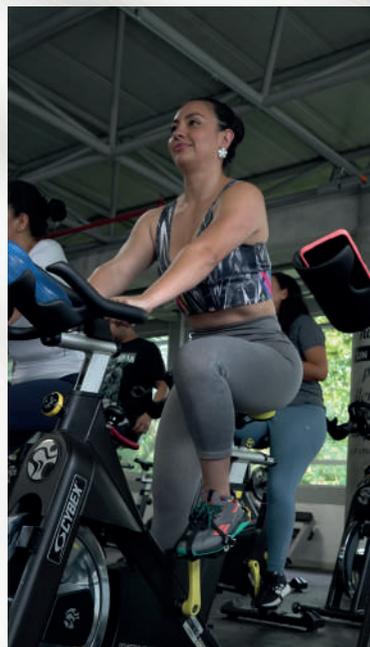
YOGA

04



*ENTRENAMIENTO
FUNCIONAL*

05



SPINNING

06



*ACTIVIDAD
FÍSICA SENIOR*

01 | NATACIÓN

Enfocado a la adquisición de **habilidades acuáticas básicas** y aprendizaje de estilos clásicos de natación.

CONTENIDOS | POR NIVEL

Nivel 1

Habilidades acuáticas básicas

Estilo libre y espalda

Nivel 2

Estilo pecho y clavados

Nivel 3

Estilo mariposa y virajes



REQUISITOS

USUARIOS

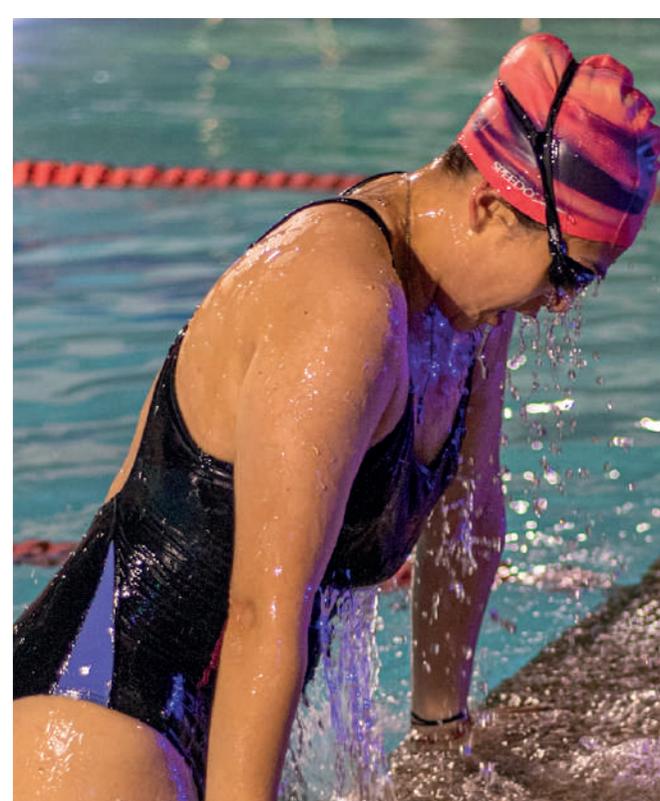
Traje de baño en licra
(**solo se permite este material**)

Corro de natación
(**en silicona o licra**)

Toalla, sandalias, jabón y demás
productos de aseo personal.

Bolsa plástica o impermeable para
guardar traje de baño.

Carnet de la **UTP**.



02

AQUAGYM

Actividad física en medio acuático con enfoque de trabajo aeróbico y fuerza muscular.

REQUISITOS

USUARIOS

Traje de baño en licra
(solo se permite este material)

Gorro de natación
(en silicona o licra)

Toalla, sandalias, jabón y demás productos de aseo personal

Bolsa plástica o impermeable para guardar traje de baño

Carnet de la **UTP**



RECOMENDACIONES

Llega 15 minutos antes del inicio de la clase

Presenta tu carnet UTP en la recepción del CDF (Centro de Desarrollo Físico) e informa que te diriges a clase de Natación o Aquagym con el Club de la Salud.

Debes llevar llave y candado para guardar tus pertenencias en los lockers. Recuerda que el uso del locker es temporal, solo durante la clase.

Pasa a los baños, guarda tus pertenencias y dirígete a la zona de piscinas con lo siguiente: vestido de baño, gorro y botella con agua, las gafas para natación y sandalias son opcional. No se permite el ingreso de morrales, toallas o materiales que no estén nombrados en el listado anterior.

Has seguimiento del tiempo y llega puntual al escenario de práctica. **Disfruta de tu clase.**

Una vez finalizada la sesión puedes dirigirte nuevamente a los baños, te recomendamos que te duches allí o que lo hagas al llegar a casa.

Cuida tus pertenencias, no dejes nada por fuera de los lockers si no está al alcance de tu vista.

Es muy importante que en cada sesión registres tu asistencia.



03

YOGA

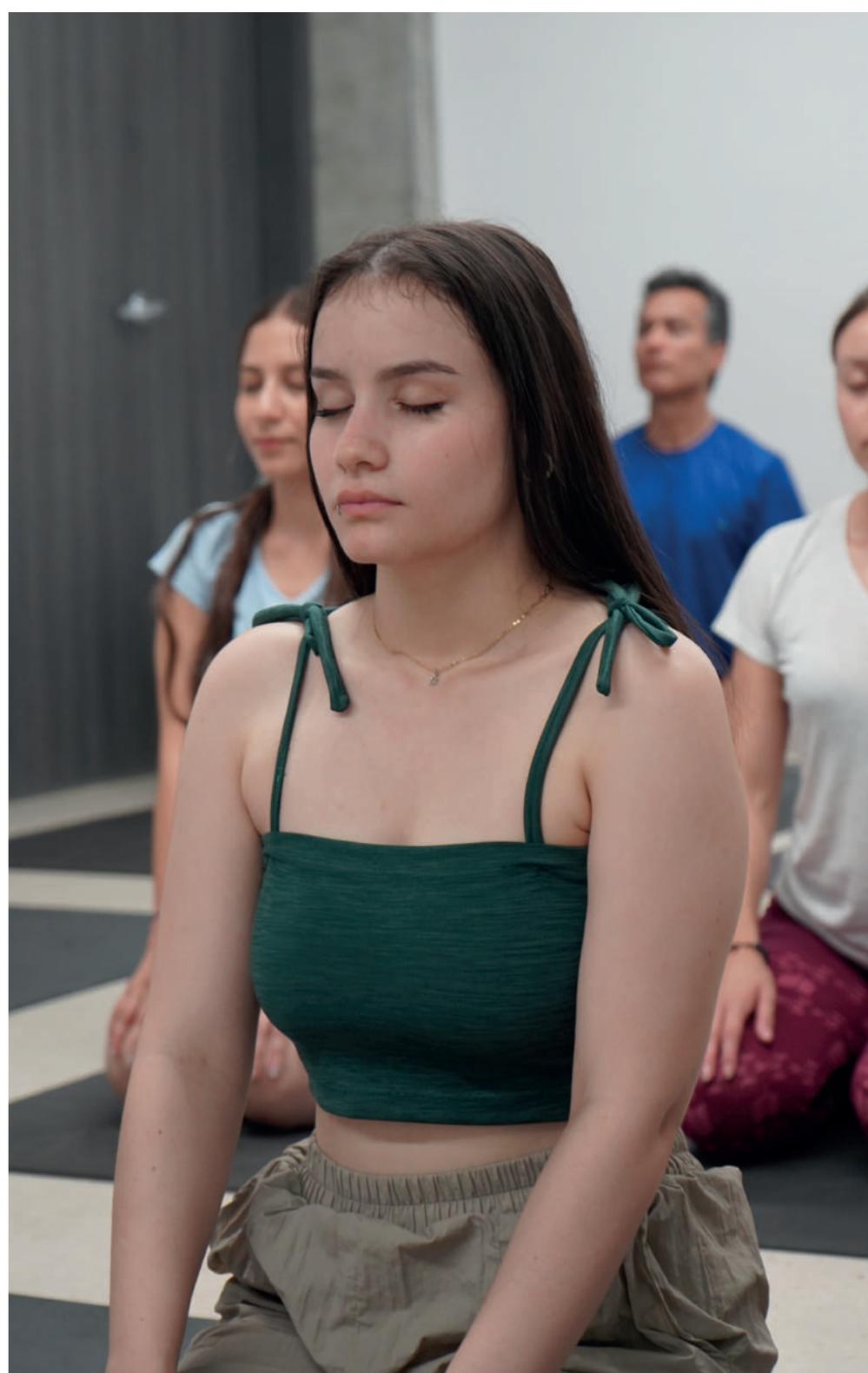
Asiste en ropa cómoda, preferiblemente deportiva.

Si no tienes mat yoga, aquí te prestamos uno.

Toma un mat yoga y ubícalo en un espacio que te sientas cómodo(a) con orientación hacia la profe. Vive el aquí y el ahora y disfruta tu momento de práctica.

Una vez finalizada la clase cada participante debe enrollar su mat y guardarlo en el estuche. Es muy importante que en cada sesión registres tu asistencia.





04

ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

Objetivo

Mejorar la condición física y la composición corporal (disminuir % graso, aumentar masa muscular), potenciar rendimiento físico y prevenir lesiones osteomusculares.



RECOMENDACIONES

Presenta tu carnet UTP en la recepción del CDF (Centro de Desarrollo Físico) e informa que te diriges a clase de Entrenamiento Funcional con el Club de la Salud.

Debes llevar llave y candado para guardar tus pertenencias en los lockers. Recuerda que el uso del locker es temporal, solo durante la clase.

Pasa a los baños, guarda tus pertenencias en los lockers y dirígete a la zona multifuncional (segundo piso enseguida del gimnasio).

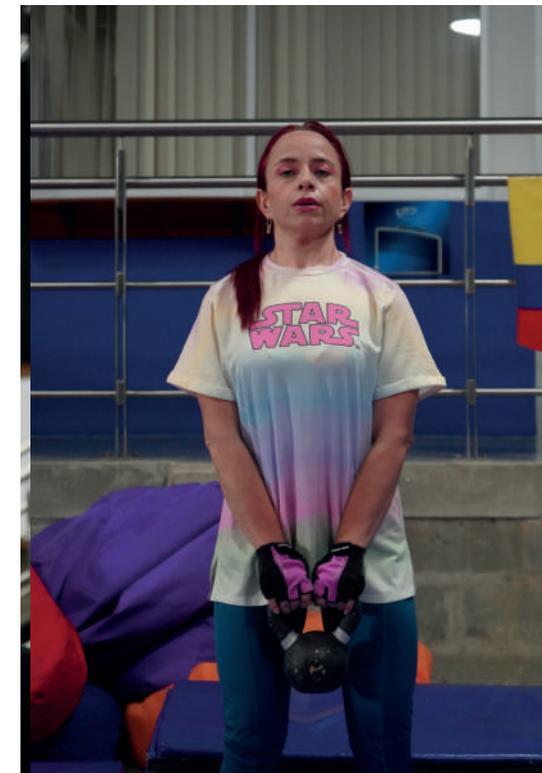
Recuerda ser puntual.

Cuida tus pertenencias, no dejes nada por fuera de los lockers si no está al alcance de tu vista.

Ayuda en la organización de la implementación de entrenamiento.

Recuerda que debemos pasar al tatami (tapete) sin calzado.

Es importante que en cada sesión registres tu asistencia.



05 | *SPINNING*

Actividad física que se realiza sobre una bicicleta estática con predominio de trabajo cardiovascular. Contribuye en el mejoramiento de la capacidad aeróbica, disminución de porcentaje graso y fortalecimiento de tren inferior.



RECOMENDACIONES

Presenta tu carnet UTP en la recepción del CDF (Centro de Desarrollo Físico) e informa que te diriges a clase de Spinning con el Club de la Salud.

Debes llevar llave y candado para guardar tus pertenencias en los lockers. Recuerda que el uso del locker es temporal, solo durante la clase.

Pasa a los baños, guarda tus pertenencias en los lockers y dirígete a la zona de spinning del gimnasio únicamente con lo siguiente: toallas e hidratación. No se permite el ingreso de morrales.

Recuerda ser puntual.

Cuida tus pertenencias, no dejes nada por fuera de los lockers si no está al alcance de tu vista.

Una vez finalizado el entrenamiento cada usuario deberá limpiar con alcohol y toalla la bicicleta que haya usado.

Es importante que en cada sesión registres tu asistencia.



06

ACTIVIDAD FÍSICA SENIOR

Enfoque principal en el desarrollo de fortalecimiento muscular y mantenimiento o aumento de la masa muscular activa.

Adicional a ello se trabaja en el equilibrio, la coordinación, movilidad y el ejercicio aeróbico como actividad fundamental para la salud cardiovascular de los participantes.

**Personas mayores de
60 años de edad**





Para mayor información y proceso de inscripción, comunicarse al correo

[clubdelasalud@utp.edu.co.](mailto:clubdelasalud@utp.edu.co)

Se parte del Club de la Salud y disfruta de los múltiples beneficios de la actividad física y el bienestar que brinda llevar un estilo de vida saludable.





CREDITOS

Fotografías Nicolas Peña | Creativo anónimo
 Juan Andrés Arias

Diagramación Nicolas Peña | Creativo anónimo



CONÉCTATE CON NOSOTROS



@bienestarutp



@utpresponsable



Vicerrectoría
de Responsabilidad Social
y Bienestar Universitario