

ACTIVIDAD FÍSICA 2025
VICERRECTORÍA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL Y BIENESTAR UNIVERSITARIO

LUGAR:	Yoga: Edificio 1C Bienestar Docente y Administrativo -	Entrenamiento Funcional: zona multifuncional norte	Spinning: zona de spinning Gimnasio UTP	Actividad Física Senior: zona multifuncional norte (enseguida del gimnasio)	Readaptación Funcional: salón de artes marciales 2-124
---------------	---	---	---	---	---

HORA		LUNES	MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES	
06:00 - 07:00	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							
08:00 - 09:00	am							
09:00 - 10:00	am							
10:00 - 11:00	am							
11:00 - 12:00	am							
12:00 - 01:00	m		Spinning 12:15 m a 1:00 pm			Ejercicio físico con enfoque en Boxeo (docentes y administrativos) 12:30 a 1:30 pm	Spinning 12:15 m a 1:00 pm	
01:00 - 02:00	pm		Actividad Física Senior 2:30 - 4:00 pm	Readaptación Funcional		Readaptación Funcional	Actividad Física Senior 2:30 - 4:00 pm	
02:00 - 03:00	pm							
03:00 - 04:00	pm							
04:00 - 05:00	pm							
05:00 - 06:00	pm							
06:00 - 07:00	pm	Entrenamiento Funcional 6:00 a 7:30 pm	Yoga 6:30 a 7:30 pm	Entrenamiento Funcional 6:00 a 7:30 pm	Yoga 6:00 a 7:00 pm	Entrenamiento Funcional 6:00 a 7:30 pm	Yoga 6:00 a 7:00 pm	Entrenamiento Funcional 6:00 a 7:30 pm
07:00 - 08:00	pm							