ACTIVIDAD FÍSICA 2025
VICERRECTORÍA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL Y BIENESTAR UNIVERSITARIO UTP

LUGAR:	Yoga: Edificio 1C Bienestar Docente y Administrativo - sala primer piso.	Entrenamiento Funcional: zona multifuncional norte (enseguida del gimnasio)	Spinning: zona de spinning Gimnasio UTP	Actividad Física Senior: zona multifuncional norte (enseguida del gimnasio)	Readaptación Funcional: salón de artes marciales 2-124	Rumba Terapia: Zona multifuncional sur (espacio techado canchas sintéticas)	Natación con enfoque en discapacidad: 10 am a 12 pm

HORA	LUNES	MARTES			MIÉRCOLES		JUEVES			VIERNES	SÁBADO
6 a 7 am	Entrenamiento Funcional 6 a 7.15 am			Entrenamiento Funcional 6 a 7.15 am					Entrenamiento Funcional 6 a 7.15 am		
7 a 8 am											
8 a 9 am											
9 a 10 am											
10 a 11 am								Natación con enfoque en discapacidad			Natación con enfoque en discapacidad
11 am a 12 pm											
12 a 1 pm		Spinning 12.15 a 1pm					Spinning 12.15 a 1pm				
1 a 2 pm				Readaptación Funcional		Readaptación Funcional					
2 a 3 pm		Actividad Física Senior 2.30 - 4 pm					Actividad Física Senior 2.30 - 4 pm				
3 a 4 pm										Natación con enfoque en discapacidad 3 a 5pm	
4 a 5 pm											
5 a 6 pm											
6 a 7 pm	Entrenamiento Funcional 6 a 7.30 pm	Yoga 6 a 7 pm	Rumba Terapia 6 a 7 pm	Entrenamiento Funcional 6 a 7.30 pm	Yoga 6 a 7 pm	Entrenamiento Funcional 6 a 7.30 pm	Yoga 6 a 7 pm	Rumba Terapia 6 a 7 pm	Entrenamiento Funcional 6 a 7.30 pm		
7 a 8 pm											