

ACTIVIDAD FÍSICA 2025
VICERRECTORÍA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL Y BIENESTAR UNIVERSITARIO UTP

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	Natación (Nivel 2) 7 a 8.30 am						Natación (Básica) 7 a 8 am						Natación (Nivel 1 y 2) 7 a 8.30 pm		
8 a 9 am				Natación (Nivel 3) 7 a 8.30 am						Natación (Básica) 7 a 8.30 am					
9 a 10 am															
10 a 11 am															
11 am a 12 pm										Natación con enfoque en discapacidad 10 am a 12 pm	Yoga Jubilados UTP 11:00 am a 12:00 pm		Natación Nivel 1 10 a 11.30 am	Natación con enfoque en discapacidad 10 am a 12 pm	
12 a 1 pm	Natación (Nivel 1) 12.15 a 1.30 pm		Spinning 12.15 a 1pm	Natación (Nivel 2) 12:15 a 1:30 pm			Natación (Nivel 1) 12.15 a 1.30 pm		Spinning 12.15 a 1pm	Natación (Nivel 1) 12.15 a 1.30 pm			Natación (Básica) 12.15 a 1.30 pm	Natación (Nivel 3) 11.30 a 1 pm	
1 a 2 pm															
2 a 3 pm			Actividad Física Senior 2.30 - 4 pm												
3 a 4 pm						Readaptación Funcional									
4 a 5 pm															
5 a 6 pm															
6 a 7 pm	Natación (Nivel 3) 6:30 a 8:00 pm	Entrenamiento Funcional 6 a 7.30 pm	Yoga 6 a 7 pm	AcuaGym 5 a 6.30 pm	Rumba Terapia 6 a 7 pm	Entrenamiento Funcional 6 a 7.30 pm	Yoga 6 a 7 pm	AcuaGym 5 a 6.30 pm	Entrenamiento Funcional 6 a 7.30 pm	Yoga 6 a 7 pm	Natación (Nivel 1) 5 a 6.30 pm	Rumba Terapia 6 a 7 pm	Entrenamiento Funcional 6 a 7.30 pm	Natación (Nivel 2) 5 a 6.30 pm	
7 a 8 pm				Natación (Nivel 1) 6.30 a 8 pm				Natación (Nivel 2) 6.30 a 8 pm			Natación (Nivel 3) 6.30 a 8 pm			Natación (Nivel 1) 6.30 a 8 pm	

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)
---------------	--	---	---	---	--	---