



UNIVERSIDAD AUTONOMA DE QUERÉTARO
 FACULTAD DE CIENCIAS NATURALES
 COORDINACIÓN DEL DEPORTE
 CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES PARA EL SEMESTRE 2020-2
 TALLERES DE ACTIVIDAD FISICA VIRTUALES



HORARIO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
08:00 A 09:00	Pilates, Crossfit.		Desarrollo de la resistencia aerobia, Insanity, Crossfit, Pilates.			
09:00 A 10:00		Desarrollo de la resistencia aerobia, Insanity, Pilates.	Desarrollo de la resistencia aerobia, Insanity, Crossfit, Pilates.	Desarrollo de la resistencia aerobia, Insanity.	Desarrollo de la resistencia aerobia, Insanity, Pilates.	
10:00 A 11:00					Desarrollo de la resistencia aerobia, Insanity, Pilates.	
11:00 A 12:00	Desarrollo de la resistencia aerobia, Insanity.	Desarrollo de la resistencia aerobia, Insanity.				
12:00 A 13:00	Desarrollo de la resistencia aerobia, Insanity, Crossfit, Pilates.		Desarrollo de la resistencia aerobia, Insanity, Crossfit, Pilates.	Desarrollo de la resistencia aerobia, Insanity, Crossfit, Pilates.	Crossfit	
13:00 A 14:00	Desarrollo de la resistencia aerobia, Insanity.	Crossfit	Desarrollo de la resistencia aerobia, Insanity, Crossfit, Pilates.	Desarrollo de la resistencia aerobia, Insanity, Crossfit, Pilates.	Crossfit	
14:00 A 15:00		Desarrollo de la resistencia aerobia, Insanity, Crossfit, Pilates.	Desarrollo de la resistencia aerobia, Insanity, Crossfit, Pilates.		Desarrollo de la resistencia aerobia, Insanity, Crossfit, Pilates.	
15:00 A 16:00		Desarrollo de la resistencia aerobia, Insanity, Crossfit, Pilates.		Desarrollo de la resistencia aerobia, Insanity, Crossfit, Pilates.		
16:00 A 17:00		Pilates				

Contactos:

Luz del Carmen Gómez 442 143 5341
 Adrián López 442 471 2072
 Eduardo López 442 342 2014
 J. Pueblito Rosales 442 175 6262

Actividad:

Pilates y Entrenamiento funcional
 Insanity, Fuerza general y Resistencia
 Desarrollo de la resistencia aerobia
 Crossfit, Fuerza y Resistencia

NOTA: Los alumnos pueden proponer talleres virtuales de actividad física siempre y cuando los horarios sean disponibles por los instructores.