



UNIVERSIDAD AUTONOMA DE QUERÉTARO
 FACULTAD DE CIENCIAS NATURALES
 COORDINACIÓN DEL DEPORTE
 CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES PARA EL SEMESTRE
 2021-1 TALLERES DE ACTIVIDAD FISICA VIRTUALES



HORARIO/DIAS	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
07:00 A 08:00	Crossfit		Crossfit	Desarrollo de la resistencia aerobia, Insanity, Crossfit, Pilates.	Desarrollo de la resistencia aerobia, Insanity, Crossfit, Pilates.	
08:00 A 09:00	Pilates, Crossfit.		Desarrollo de la resistencia aerobia, Insanity, Crossfit, Pilates.	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, Pilates.	
10:00 A 11:00					Desarrollo de la resistencia aerobia, Insanity, Pilates.	
11:00 A 12:00		Desarrollo de la resistencia aerobia, Insanity, Pilates.	Desarrollo de la resistencia aerobia, Insanity, Crossfit, Pilates.			
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.	Desarrollo de la resistencia aerobia, Insanity, Crossfit, Pilates.	

HORARIO/DIAS	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
13:00 A 14:00	Crossfit			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.		Crossfit, Pilates.		
16:00 A 17:00						

Contactos:

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

Actividad:

Pilates y Entrenamiento
Insanity, Fuerza general y
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.