



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE  
 QUERÉTARO FACULTAD DE  
 CIENCIAS NATURALES  
 COORDINACIÓN DEL DEPORTE  
 CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES PARA EL SEMESTRE  
 2021-2. TALLERES DE ACTIVIDAD FÍSICA  
 PRESENCIALES O VIRTUALES



HORARIO/DIAS	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
07:00 A 08:00	Crossfit			Desarrollo de la resistencia aerobia, Insanity, Crossfit, Pilates.	Desarrollo de la resistencia aerobia, Insanity, Pilates.	
08:00 A 09:00	Pilates, Crossfit.		Desarrollo de la resistencia aerobia, Insanity, Crossfit, Pilates.	Desarrollo de la resistencia aerobia, Insanity y 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:	Actividad:
Luz del Carmen Gómez, cel. 442 143 5341	Pilates y Entrenamiento funcional.
Adrián López, cel. 442 471 2072	Insanity, Fuerza general y Resistencia.
Eduardo López, cel. 442 342 2014	Desarrollo de la resistencia aerobia.
J. Pueblito Rosales, cel. 442 175 6262	Crossfit, Fuerza y Resistencia.

NOTAS: En los espacios en blanco los alumnos pueden proponer talleres virtuales de actividad física siempre y cuando los horarios sean disponibles por los instructores.

Publicado: 22-julio-2021