

UNIVERSIDAD AUTONOMA DE QUERÉTARO  
FACULTAD DE CIENCIAS NATURALES  
COORDINACIÓN DEL DEPORTE  
CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES PARA EL SEMESTRE 2022-1  
TALLERES DE ACTIVIDAD FISICA PRESENCIALES O VIRTUALES

HORARIO/DIAS	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
07:00 A 08:00	Desarrollo de la resistencia aerobia, Insanity, Crossfit, Pilates.	PILATES/YOGA		Desarrollo de la resistencia aerobia, Insanity, Crossfit, Pilates.	Pilates/Funcional con cardio	ACTIVIDADES EN LOS QUE PARTICIPAN LAS SELECCIONES DE LA FCN EN EVENTOS DE LA CGD DE LA UAQ. FEBRERO: 12 AJEDREZ, 26 DOMINO. MARZO: 12 TENIS y TENIS DE MESA. ABRIL: 9 CHALLENGE y FUT TENIS. MAYO: 14 E-SPORTS y 21 CARRERA 5 Y 10K.
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.	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, 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, Pilates.	Desarrollo de la resistencia aerobia, Insanity, Crossfit, Pilates.	Desarrollo de la resistencia aerobia, Insanity, Pilates.	
13:00 A 14:00	PILATES/YOGA, Crossfit		PILATES/YOGA	Desarrollo de la resistencia aerobia, Insanity, Crossfit, Pilates.		
14:00 A 15:00		Desarrollo de la resistencia aerobia, Insanity, Crossfit, Pilates.	Desarrollo de la resistencia aerobia, Insanity, Pilates.		Desarrollo de la resistencia aerobia, Insanity, Crossfit, Pilates.	
15:00 A 16:00		Desarrollo de la resistencia aerobia, Insanity, Crossfit, Pilates.		Crossfit, Pilates.	crossfit	
17:00 A 18:00			JAZZ	JAZZ		

Contactos:	Actividad:
Luz del Carmen Gómez, cel. 442 143 5341	Pilates y Entrenamiento funcional. Ajedrez y Natación.
Adrián López, cel. 442 471 2072	Insanity, fuerza general y resistencia. Tiro con arco, basquetbol, tenis y handball
Eduardo López, cel. 442 342 2014	Desarrollo de la resistencia aerobia. Fútbol, Tenis de mesa y squash
J. Pueblito Rosales, cel. 442 175 6262	Crossfit, fuerza y resistencia. Voleibol y atletismo.
Salma Warnholtz García	JAZZ

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.

Los talleres virtuales como basquetbol, fútbol, voleibol, atletismo y handball seran administrados en horarios que mejor convenga a los estudiantes. Puede haber cambios sin previo aviso.

Publicado: 01-febrero-2022

Este cronograma fue actualizado el 15-febrero-2022