

# DEGEN

## PROGRAMA DE DEPORTE GENERALIZADO

1° SEMESTRE 2015  
CAMPO DEPORTIVO JUAN GOMEZ MILLAS



Instancia de práctica de deportes y actividad física para estudiantes de la Universidad de Chile, a través de talleres extracurriculares dirigidos por especialistas. Sus propósitos específicos están enfocados a que los participantes puedan alcanzar metas propias de la actividad en desarrollo y en función de sus capacidades individuales.

## DEGEN

### PROGRAMA DE DEPORTE GENERALIZADO

TALLERES DE DEPORTES Y ACTIVIDAD FISICA		HORARIO	CANT.	N° EST/TALLER	
				MIN	MAX
BASQUETBOL	MIXTO - BÁSQUETBOL 1 - BÁSICO	MA-JU 12:00 A 13:30	1	12	20
ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	MIXTO - 1 - FULL CIRCUIT	MA-JU 14:30 A 16:00	1	10	20
	MIXTO - 2 – CROSS TRAINING	LU-MI 12:00 A 13:30	1	10	20
ENTRENAMIENTO Y SALUD	MIXTO - 1 - BASES PARA AUTOENTRENAMIENTO (SELF-TRAINING)	LU-MI 9:00 A 10:30	1	10	20
FUTBOL	HOMBRES - FUTBOL 1 - BÁSICO	MA-JU 16:00 A 17:30	1	20	40
	MUJERES - FUTBOLITO - BÁSICO	LU-MI 14:30 A 16:00	1	12	25
POWER DANCE	MIXTO - 1 - (CARDIO STEP, AEROBOX, BAILE ENTRETENIDO, POWER FIT)	MA-JU 14:00 A 15:30	1	10	25
PILATES	MIXTO - 1 - BÁSICO	MA-JU 15:30 A 17:00	1	10	25
TAEKWONDO	MIXTO - 1 - BÁSICO	MA-VI 17:00 A 18:30	1	10	30
VOLEIBOL	MIXTO - 1 - BÁSICO	MA-VI 15:30 A 17:00	1	12	20
YOGA	MIXTO – 1 (A) - INTRODUCCIÓN - ANTI ESTRÉS	LU-JU 8:00 A 9:30	1	10	20
	MIXTO – 1 (B) - INTRODUCCIÓN - ANTI ESTRÉS	MA-VI 8:00 A 9:30	1	10	20
	MIXTO - 2 – INTERMEDIO - DESARROLLO HUMANO	LU-JU 11:30 A 13:00	1	10	20
<b>TOTAL</b>			<b>13</b>	<b>146</b>	<b>305</b>

### CALENDARIO

LUNES 30 MARZO AL JUEVES 2 DE ABRIL	INSCRIPCION ON LINE
LUNES 6 DE ABRIL AL VIERNES 10 DE JULIO	CLASES PRIMER SEMESTRE
LUNES 13 AL VIERNES 24 DE JULIO	VACACIONES DE INVIERNO
LUNES 3 DE AGOSTO AL VIERNES 4 DE DICIEMBRE	CLASES SEGUNDO SEMESTRE

FORMULARIO DE INSCRIPCION EN LINEA: [>> INSCRIPCION AQUI <<](#)

ACTIVIDADES LIBRES		Nº ESTUDIANTES PROYECTADO
ACONDICIONAMIENTO FISICO	GIMNASIO DE MAQUINAS DIRIGIDO POR PROFESORES EN HORARIO LIBRE DE 9:00 A 21:00 HORAS	560
BASQUETBOL	USO GRATUITO DE CANCHAS EN HORARIOS DISPONIBLES DE 9 A 18 HRS.	380
CROSS COUNTRY	USO LIBRE DEL CIRCUITO DE CROSS	240
FUTBOLITO	USO GRATUITO DE CANCHAS EN HORARIO LIBRE DE 9:00 A 19:00 HRS.	2360
<b>TOTAL</b>		<b>3540</b>

- Para solicitar los espacios disponibles los estudiantes deben dirigirse a la administración del Campo Deportivo y reservar.

## DEGEN

### OTROS RECINTOS UNIVERSITARIOS

#### ➤ NATACION

##### **PISCINA UNIVERSITARIA TEMPERADA**

Teléfono: +562 29771925

Dirección: Av. Santa María 983, Independencia.

Horarios de Atención: Lunes a viernes de 07:30 a 22:00 horas y Sábados de 07:30 a 15:30 hrs.

#### ➤ TENIS

##### **COMPLEJO TENÍSTICO QUINTA NORMAL**

Teléfono: +562 29771937

Dirección: Avenida Portales 3989, Quinta Normal

Horarios de Atención: Martes a Viernes de 10:00 a 21:00 hrs., Sábados de 08:00 a 18:00 horas y Domingos de 08:00 a 15:00 hrs.

*\*Para información de talleres del deporte generalizado consultar directamente en cada recinto deportivo.*