

# PROGRAMA DE ACTIVIDAD FISICA COMUNITARIO

## CAMPO DEPORTIVO JGM

(Triestamental: Estudiantes, Funcionarios y Académicos)

Busca mejorar la calidad de vida de nuestros funcionarios, académicos y estudiantes; a través de la práctica regular de actividad física en talleres dirigidos por especialistas. A la vez busca aportar a la vida de Campus, construyendo comunidad universitaria.

\* Actividades libres, sin reconocimiento curricular

TALLER	DESCRIPCION	HORARIO	CUPOS	LUGAR	PROFESOR
<b>POWER DANCE</b>	MEJORA LA CONDICION FISICA A TRAVÉS DE MOVIMIENTOS COORDINADOS CON MUSICA. MEZCLA DISCIPLINAS COMO ZUMBA, AEROBOX, BAILE ENTRETENIDO, AEROBICA Y STEP	LU-MI-VI 18:30 A 19:30	40	SALA	CLAUDIA ESCOBAR
<b>CROSSTRAINING</b>	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL QUE MEZCLA DISTINTAS DISCIPLINAS, COMO EL CROSSFIT, GIMNASIA, LEVANTAMIENTO. BUSCA LA MEJORA DE HABILIDADES MOTRICES, FUERZA Y RESISTENCIA	MA-JU 18:30 A 19:30	50	PISTA	PABLO ORTIZ
<b>PILATES</b>	DISCIPLINA QUE DESARROLLA LOS MÚSCULOS INTERNOS PARA MEJOPRAR EL EQUILIBRIO CORPORAL Y DAR ESTABILIDAD Y FIRMEZA A LA COLUMNA VERTEBRAL	LU-MI 13:30 A 14:30	40	SALA	CLAUDIA ESCOBAR
<b>YOGA BASICO</b>		MA-JU 18:30 A 19:30	30	SALA	DIEGO REYES
<b>YOGA INTERMEDIO</b>	DISCIPLINA QUE SE ORIGINÓ EN LA INDIA QUE BUSCA EL BIENESTAR FÍSICO Y MENTAL	MA-VI 13:30 A 14:30	30	SALA	DIEGO REYES
<b>RUNNING</b>	DISCIPLINA PARA LA FORMACION DE CORREDORES LIBRES	LU-MI 18:30 A 19:30	50	PISTA	JAVIER ARAVENA

INSCRIPCION : HASTA EL VIERNES 29 DE ABRIL.  
VIA FORMULARIO EN LINEA ENVIADO A TODAS LAS UNIDADES ACADEMICAS.

IR AL FORMULARIO [>>> INSCRIPCION AQUÍ <<](#)

INICIO LUNES 4 DE ABRIL - TERMINO VIERNES 16 DE DICIEMBRE

