



LABORATORIO DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTE



HORARIO
Lunes a Viernes
7:00 am a 5:00 pm

- ### REQUISITOS
- *Pertener al área de ciencias de la salud.
 - *Dejar credencial vigente de alumno, docente, administrativo.
 - *Leer previamente el reglamento
 - *Portar ropa deportiva
 - *Calzado adecuado a la actividad física.
 - *Llevar una toalla personal.
 - *Registrarse en la bitácora a la hora de entrada y de salida.

Te ofrece un espacio para realizar actividad física por medio de planes y programas dirigidos a abatir el sedentarismo, contribuyendo en la preservación de la salud y prevención de enfermedades.

HORARIO DUELA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
7:00am					
8:00 am					
8:00 am			Zumba		
9:00 am					
9:00 am	Battle Ropes	Aerobics	Battle Ropes	Box	
10:00 am	Crossfit		ABSFORTE	Tae-bo	ABSFORTE
11:00 am					
11:00 am	Tae Kwon-Do	Insanity (cardio)	Tae Kwon-Do	Insanity (cardio)	Tae Kwon-Do
12:00 pm					
12:00pm	Tae Kwon-Do	MMA	Tae Kwon-Do	MMA	Tae Kwon-Do
1:00 pm					
1:00 pm	Aerobics	ABSFORTE	Tae-bo		Tae-bo
2:00 pm					
2:00 pm	Tae Kwon-Do	Tae-bo	Insanity (cardio)	Crossfit	Box
3:00 pm					
3:00 pm	Cardio Fit	Cardio Fit	Cardio Fit	Zumba	Cardio Fit
4:00 pm					
4:00 pm	Porra Flyers	Porra Flyers	Porra Flyers	Battle Ropes	Porra Flyers
5:00 pm					