PROGRAMACIÓN

# SEPTIEMBRE

Universitaria de Colombia

Dirección de Bienestar Universitario

# ENTRENAMIENTO EQUIPO FUTSAL FEMENINO

Jugar al fútbol sala tiene múltiples beneficios para la salud, tanto para el cuerpo como para la mente y, por supuesto para las relaciones sociales. Este deporte aporta grandes ventajas como: resistencia, fuerza y agilidad

**MARTES** -02:00 p.m. a 03:00 p.m.
Punto de encuentro entrada Sede Enfermería
Lugar de Entrenamiento: Parque Nacional

# TALLER FUTSAL MIXTO

El fútbol sala desarrolla grandes grupos musculares por lo que ayuda a mejorar la coordinación motora y amplía la capacidad cardiovascular, facilitando así una mayor implicación con el deporte.

**MARTES** -01:00 p.m. a 02:00 p.m.
Punto de encuentro entrada Sede Enfermería
Lugar de Entranmiento: Parque Nacional

# ENSAYOS EQUIPO DE BAILE

El taller  de Ritmos urbanos se enfoca en enseñar coreografías previamente preparadas basadas en los últimos éxitos y artistas de la música urbana

**MARTES** -01:30 p.m. a 02:30 p.m.
Sede León -Gimnasio

# TALLER DE RITMOS URBANOS

El taller  de Ritmos urbanos se enfoca en enseñar coreografías previamente preparadas basadas en los últimos éxitos y artistas de la música urbana

**MARTES** -02:30 p.m. a 03:30 p.m.
Sede León -Gimnasio

# TAEKWONDO

El curso de taekwondo está basado en los principios básicos del arte marcial, el fortalecimiento físico, muscular y óseo, a través de movimientos de defensa y ataque con brazos, teniendo en cuenta la trayectoria y ajuste.

**MIÉRCOLES** -02:00 p.m. a 03:00 p.m.
Sede León -Gimnasio

# CINE A LA LATA

En nuestro cine foro enriquecemos el diálogo entre el espectador y la obra audiovisual. La orientación del foro puede responder a una diversidad de temáticas, que deberán ser propuestas por quien lo conduzca o a partir de las expectativas propias del público

**MIÉRCOLES-**01:00 p.m. a 05:00 p.m.
Sede 2-Salón 215

# ENSAYOS EQUIPO DE BAILE

El taller  de Ritmos urbanos se enfoca en enseñar coreografías previamente preparadas basadas en los últimos éxitos y artistas de la música urbana

**JUEVES** -01:30 p.m. a 02:30 p.m.
Sede León -Gimnasio

# COCINA PARA PRINCIPIANTES

Aprender las principales preparaciones y técnicas culinarias de cada una de las cocinas internacionales más importantes y populares.
Conocer la materia prima propia de cada región para conseguir elaboraciones entendiendo las costumbres y cultura específica de cada región.

**JUEVES**-01:00 p.m. a 05:00 p.m.
Sede León -Laboratorio de Cocina

# CLASES DE ZUMBA

La clase de Zumba se imparte en etapas dirigidas en la que se realizan ejercicios aeróbicos al ritmo de música latina (merengue, samba, reggaeton, cumbia y salsa) con la finalidad de perder peso de forma divertida y mejorar el estado de ánimo de los participantes

**JUEVES** -02:30 p.m. a 03:30 p.m.
Sede León -Gimnasio

# VOLLEYBALL

Este deporte centra su trabajo en los músculos de los pies, glúteos, cuádriceps, zona lumbar y hombros por la posición en la que permanece el cuerpo con las rodillas un poco flexionadas para dar el impulso necesario al alcanzar la pelota.

**VIERNES** -02:00 p.m. a 03:00 p.m.
Punto de encuentro entrada Sede Enfermería
Lugar de Entrenamiento: Parque Nacional

# ¡Inscríbete!

TOTALMENTE GRATIS EN

## WWW.UNIVERSITARIADECOLOMBIA.EDU.CO

PARA MAYOR INFORMACIÓN ESCRÍBENOS
AL NÚMERO 3202288130