



# HORARIOS DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS CAMPO 4

| DISCIPLINA                                       | PROFESOR                         | UBICACIÓN                | LUNES         | MARTES        | MIÉRCOLES     | JUEVES        | VIERNES       |
|--------------------------------------------------|----------------------------------|--------------------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| <b>ACTIVIDADES DE COMBATE</b>                    |                                  |                          |               |               |               |               |               |
| FULL CONTACT                                     | Eréndira Hernández Rojas         | GIMNASIO                 | 11:00 A 12:00 |               | 11:00 A 12:00 |               |               |
| KARATE Y KENDO                                   | Vidal Briones García             | GIMNASIO                 |               | 09:00 a 15:00 |               | 09:00 a 15:00 | 09:00 a 16:00 |
| KICK – BOXING                                    | Eréndira Hernández Rojas         | GIMNASIO                 | 08:00 a 10:00 |               | 08:00 a 10:00 |               | 08:00 a 10:00 |
| LIMA LAMA                                        | Eréndira Hernández Rojas         | GIMNASIO                 | 10:00 a 11:00 |               | 10:00 a 11:00 |               | 10:00 a 11:00 |
| TAE KWON DO                                      | Juan Carlos Cruz Altamirano      | GIMNASIO                 | 12:00 a 18:00 |               | 12:00 a 18:00 |               | 12:00 a 17:00 |
| TAE KWON DO                                      | Norberto Flores Porcayo          | GIMNASIO                 |               | 14:30 a 18:00 |               | 14:30 a 18:00 |               |
| <b>DEPORTES DE CONJUNTO CON PELOTA</b>           |                                  |                          |               |               |               |               |               |
| BALONCESTO                                       | Oscar Alfonso Orduño Yáñez       | CANCHA DE BASQUETBOL     | 14:00 a 16:00 | 14:00 a 16:00 | 14:00 a 16:00 | 14:00 a 16:00 | 14:00 a 16:00 |
| BEISBOL Y SOFTBOL                                | Ricardo López Méndez             | CAMPO DE BEISBOL         | 14:00 a 16:00 | 14:00 a 16:00 | 14:00 a 16:00 | 14:00 a 16:00 | 14:00 a 16:00 |
| FUTBOL AMERICANO INTERMEDIA                      | Michel Morales y Horacio Peralta | CAMPO/GIMNASIO           | 14:00 a 16:00 | 14:00 a 16:00 | 14:00 a 16:00 | 14:00 a 16:00 | 14:00 a 16:00 |
| FUTBOL AMERICANO FLAG                            | Pablo Villanueva                 | CAMPO                    | 14:30 a 16:00 | 14:00 a 16:00 | 14:30 a 16:00 | 14:00 a 16:00 | 14:30 a 16:00 |
| FUTBOL AMERICANO EQUIPADO FEMENIL                | Michel Morales y Horacio Peralta | CAMPO ATRAS DEL GIMNASIO | 19:00 a 21:00 | 19:00 a 21:00 | 19:00 a 21:00 | 19:00 a 21:00 | 19:00 a 21:00 |
| FUTBOL ASOCIACION VARONIL                        | Dagoberto Riaño Ruiz             | CAMPO DE FUTBOL          | 14:00 a 16:00 | 14:00 a 16:00 | 14:00 a 16:00 | 14:00 a 16:00 | 14:00 a 16:00 |
| FUTBOL ASOCIACION FEMENIL                        | Alfredo Pérez Rojas              | CAMPO DE FUTBOL          | 11:00 a 15:00 |               | 11:00 a 15:00 |               | 11:00 a 15:00 |
| VOLIBOL                                          | Luis Manuel Vivas Amador         | CANCHA DE VOLIBOL        | 13:00 a 17:00 |               | 13:00 a 17:00 |               | 13:00 a 17:00 |
| <b>DEPORTES INDIVIDUALES</b>                     |                                  |                          |               |               |               |               |               |
| AJEDREZ                                          | Teresa Vázquez Hernández         | CLUB DE AJEDREZ          |               | 13:00 a 15:00 |               | 13:00 a 15:00 | 13:00 a 15:00 |
| AJEDREZ                                          | Víctor Hugo Olmos                | CLUB DE AJEDREZ          | 12:00 A 17:00 |               | 12:00 A 17:00 |               |               |
| ATLETISMO                                        | Leticia León Fernández           | PISTA/GIMNASIO           | 9:00 a 16:00  | 9:00 a 16:00  | 9:00 a 16:00  | 9:00 a 16:00  | 09:00 a 16:00 |
| ATLETISMO                                        | Nara Medina Tello                | PISTA/GIMNASIO           | 09:00 a 13:00 |               | 09:00 a 13:00 |               | 09:00 a 13:00 |
| TENIS                                            | Jorge Morales Narváez            | CANCHA DE TENIS          | 12:00 a 14:00 | 12:00 a 14:00 | 12:00 a 14:00 | 12:00 a 14:00 | 12:00 a 14:00 |
| <b>FITNESS</b>                                   |                                  |                          |               |               |               |               |               |
| BAILE DEPORTIVO                                  | Jeymy Nancy Cazares Arellano     | GIMNASIO                 |               | 14:00 A 16:00 |               | 14:00 A 16:00 |               |
| CROSSFIT- Ejercicio funcional                    | Héctor González Muñoz            | GIMNASIO                 | 12:00 a 15:00 | 14:30 a 16:30 | 12:00 a 15:00 | 14:30 a 16:30 |               |
| DANZA ÁRABE                                      | Jeymy Nancy Cazares Arellano     | GIMNASIO                 |               | 12:00 A 14:00 |               | 12:00 A 14:00 |               |
| FÍSICO-CONSTRUCTIVISMO                           | Juan Carlos Camacho Benítez      | GIMNASIO                 | 13:00 a 15:00 | 13:00 a 15:00 | 13:00 a 15:00 | 13:00 a 15:00 | 13:00 a 15:00 |
| FÍSICO-CONSTRUCTIVISMO                           | Fernando Gallegos                | GIMNASIO                 | 15:00 a 17:00 | 15:00 a 17:00 | 15:00 a 17:00 | 15:00 a 17:00 | 15:00 a 17:00 |
| ZUMBA                                            | Jeymy Nancy Cazares Arellano     | GIMNASIO                 |               | 11:00 a 12:00 |               | 11:00 a 12:00 |               |
| <b>PROGRAMAS INTEGRALES PARA UNA MEJOR SALUD</b> |                                  |                          |               |               |               |               |               |
| ACTIVACIÓN FÍSICA                                | Teresa Vázquez Hernández         | EXPLANADAS Y CANCHAS     | 10:00 a 11:30 | 10:00 a 11:30 | 10:00 a 11:30 | 10:00 a 11:30 | 10:00 a 11:30 |
| LUDOTECA                                         | Teresa Vázquez Hernández         | Explanadas y canchas     | 11:30 a 15:00 | 11:30 a 13:00 | 11:30 a 15:00 | 11:30 a 13:00 | 11:30 a 13:00 |

**INSCRIPCIONES:** Oficina de Actividades Deportivas y Recreativas, nos encontramos a espaldas del EXUB. Teléfono 56231813, Horario de servicio 9:00 hrs a 14:00 hrs y de 16:00 hrs a 19:00 hrs.

Horario de acceso para el área de vestidores y zonas de entrenamiento: 08:00 hrs a 17:30 hrs. de lunes a viernes.

**REQUISITOS:** Credencial nueva: 2 fotografías tamaño infantil, copia de tira de materias, certificado médico, seguro del estudiante (IMSS), seguro AXA (equipos representativos), llenar solicitud y responsiva en el Departamento de Actividades Deportivas. Reseño de credencial: Certificado médico, tira de materias y credencial.

En los certificados médicos no se aceptan de similares y particulares.