

Grupos de actividad física para Docentes y administrativos UTP

HORA	LUNES
6:00 A.M. 7:30 A.M.	Madrugadores activos
6:30 A.M. 7:30 A.M.	Yoga
12:30 M. 1:30 P.M.	Spinning
5:00 P.M. 6:30 P.M.	Disminución %graso
6:30 P.M. 8:00 P.M.	Natación Recreativa y Terapéutica
6:30 P.M. 8:00 P.M.	Entrenamiento Funcional

Para mayor información comunicarse al correo:

clubdelasalud@utp.edu.co

Grupos de actividad física para *Docentes y administrativos UTP*

HORA	MARTES
6:30 A.M. 7:30 A.M.	Yoga
7:00 A.M. 7:45 A.M.	Natación Recreativa y Te- rapéutica
12:30 P.M. 2:00 P.M.	Rumba-aeróbicos
2:30 P.M. 4:00 P.M.	Actividad Física Senior
6:00 P.M. 8:00 P.M.	Rumba-aeróbicos
6:30 P.M. 7:40 P.M.	Yoga
6:30 P.M. 8:00 P.M.	Entrenamiento Funcional

Para mayor información comunicarse al correo:

clubdelasalud@utp.edu.co

Grupos de actividad física para Docentes y administrativos UTP

HORA	MIÉRCOLES
6:00 A.M. 7:30 A.M.	Madrugadores activos
6:30 A.M. 7:30 A.M.	Yoga
12:30 A.M. 1:30 P.M.	Spinning
5:00 P.M. 6:30 P.M.	Disminución %graso
6:30 P.M. 8:00 P.M.	Entrenamiento Funcional
6:30 P.M. 7:40 P.M.	Yoga

Para mayor información comunicarse al correo:

clubdelasalud@utp.edu.co

Grupos de actividad física para Docentes y administrativos UTP

HORA		JUEVES
6:00 A.M.	7:30 A.M.	Madrugadores activos
6:30 A.M.	7:30 A.M.	Yoga
12:30 P.M.	2:00 P.M.	Rumba-aeróbicos
2:30 P.M.	4:00 P.M.	Actividad Física Senior
5:00 P.M.	6:30 P.M.	Disminución %graso
6:30 P.M.	8:00 P.M.	Entrenamiento Funcional
6:30 P.M.	7:40 P.M.	Yoga
6:00 P.M.	8:00 P.M.	Rumba-aeróbicos

Para mayor información comunicarse al correo:

clubdelasalud@utp.edu.co

Grupos de actividad física para Docentes y administrativos UTP

HORA	VIERNES
6:30 A.M. 7:30 A.M.	Yoga
7:00 A.M. 7:45 A.M.	Natación Recreativa y Terapéutica
12:30 P.M. 1:30 P.M.	Spinning

HORA	SÁBADO
9:00 A.M. 10:30 A.M.	Natación Recreativa y Terapéutica
10:30 A.M. 12:00 M.	

Para mayor información comunicarse al correo:

clubdelasalud@utp.edu.co