

UACJ

AGO- DIC 2025

Clases de Acondicionamiento Físico

Para toda la comunidad universitaria

A partir del Lunes 4 de agosto

ESTAS CLASES PARTICIPAN EN EL:

**Bono
DEPORTIVO**

Obtén 3 créditos
optativos



Fecha de inicio:
18 de agosto

Fecha de término:
15 de noviembre

Inscripciones:
Del 11 al 29 de agosto

Costo de inscripción:
\$110 pesos
(pago en cajas
de la universidad)

www.uacj.mx/activacionfisica

Informes: CHAT DE TEAMS
www.uacj.mx/deportes
Tel: 656 688 2100,
exts. 2499 y 2299

UACJ
INSPIRA EL
FUTURO

Clases de **Meditación y respiración consciente**

Para toda la comunidad universitaria

Entrenador: **Dr. Gustavo Sierra Muñiz**



Fecha de inicio:
18 de agosto

Fecha de término:
15 de noviembre

Inscripciones:
Del 11 al 29 de agosto

Costo de inscripción:
\$110 pesos
(pago en cajas
de la universidad)

www.uacj.mx/activacionfisica

Informes: CHAT DE TEAMS
www.uacj.mx/deportes
Tel: 656 688 2100,
exts. 2499 y 2299

ESTA CLASE PARTICIPAN EN EL:

**Bono
DEPORTIVO**

Obtén 3 créditos
optativos

La meditación y la respiración consciente son prácticas que promueven el bienestar mental y emocional, ayudando a las personas a alcanzar un estado de calma y concentración. ➔



Lugar:
Edificio Y,
del ICB

Horario:
Martes y jueves
7:00 - 8:00 a.m.



Clases de Barré

Para toda la comunidad universitaria

Entrenadora: **Mtra. Alicia Solís Rodríguez**

ESTA CLASE PARTICIPAN EN EL:

Bono DEPORTIVO

Obtén 3 créditos optativos



Fecha de inicio:
18 de agosto

Fecha de término:
15 de noviembre

Inscripciones:
Del 11 al 29 de agosto

Costo de inscripción:
\$110 pesos
(pago en cajas de la universidad)

Es una técnica de entrenamiento físico que combina elementos del ballet, pilates y yoga, utilizando una barra fija como apoyo.



Lugar:
Gimnasio Rojo,
Complejo Deportivo

Horario:
De Lunes a viernes
8:00 - 9:00 a.m.

www.uacj.mx/activacionfisica

Informes: CHAT DE TEAMS
www.uacj.mx/deportes
Tel: 656 688 2100,
exts. 2499 y 2299





Clases de Entrenamiento Funcional

Para toda la comunidad universitaria

Entrenador: **Guillermo Estrada Castro**



Fecha de inicio:
18 de agosto

Fecha de término:
15 de noviembre

Inscripciones:
Del 11 al 29 de agosto

Costo de inscripción:
\$110 pesos
(pago en cajas
de la universidad)

www.uacj.mx/activacionfisica

Informes: CHAT DE TEAMS
www.uacj.mx/deportes
Tel: 656 688 2100,
exts. 2499 y 2299

ESTA CLASE PARTICIPAN EN EL:

**Bono
DEPORTIVO**

Obtén 3 créditos
optativos

Es un tipo de ejercicio que se enfoca en movimientos que imitan las actividades diarias, utilizando múltiples grupos musculares simultáneamente para mejorar la fuerza, la estabilidad y la movilidad



Lugar:
Gimnasio Negro,
Complejo Deportivo

Horario:
Sábados
11:00 a.m. - 12:00 p.m.



UACJ
INSPIRA EL
FUTURO



Clases de Entrenamiento de fuerza en circuito

Para toda la comunidad universitaria

Entrenadora:
Mtra. Diana Espinoza Segovia



Fecha de inicio:
18 de agosto

Fecha de término:
15 de noviembre

Inscripciones:
Del 11 al 29 de agosto

Costo de inscripción:
\$110 pesos
(pago en cajas
de la universidad)

www.uacj.mx/activacionfisica

Informes: CHAT DE TEAMS
www.uacj.mx/deportes
Tel: 656 688 2100,
exts. 2499 y 2299

ESTA CLASE PARTICIPAN EN EL:

**Bono
DEPORTIVO**

Obtén 3 créditos
optativos



Lugar:
Edificio Y,
del ICB

Horario:
De lunes a jueves
8:00 - 9:00 a.m.

Este tipo de entrenamiento puede incluir ejercicios de fuerza, potencia y resistencia, organizados en estaciones donde las personas realizan una serie de ejercicios con poco descanso entre ellos.



UACJ
INSPIRA EL
FUTURO



Clases de Entrenamiento GAP

Para toda la comunidad universitaria

Entrenador: **Guillermo Estrada Castro**

Es un tipo de entrenamiento que se enfoca en la tonificación de los glúteos, abdominales y piernas, de ahí su nombre, que es un acrónimo de estas tres áreas.

Fecha de inicio:
18 de agosto

Fecha de término:
15 de noviembre

Inscripciones:
Del 11 al 29 de agosto

Costo de inscripción:
\$110 pesos
(pago en cajas de la universidad)

Lugar:
Gimnasio Negro,
Complejo Deportivo

Horario:
Sábados
10:00 - 11:00 a.m.

www.uacj.mx/activacionfisica

Informes: CHAT DE TEAMS
www.uacj.mx/deportes
Tel: 656 688 2100,
exts. 2499 y 2299



ESTA CLASE PARTICIPAN EN EL:

**Bono
DEPORTIVO**

Obtén 3 créditos optativos

UACJ
INSPIRA EL
FUTURO

UACJ

Clases de Yoga

Para toda la comunidad universitaria

Entrenadora: **LED. Patricia Ortiz Peña**



Fecha de inicio:
18 de agosto

Fecha de término:
15 de noviembre

Inscripciones:
Del 11 al 29 de agosto

Costo de inscripción:
\$110 pesos
(pago en cajas
de la universidad)

www.uacj.mx/activacionfisica

Informes: CHAT DE TEAMS
www.uacj.mx/deportes
Tel: 656 688 2100,
exts. 2499 y 2299

ESTA CLASE PARTICIPAN EN EL:

**Bono
DEPORTIVO**

Obtén 3 créditos
optativos



Lugar:
Edificio A,
del IADA

Horario:
Lunes y miércoles
8:00 - 9:00 a.m.

Combina posturas físicas (asanas),
técnicas de respiración y meditación
para promover la salud integral del
cuerpo, la mente y el espíritu.



UACJ
INSPIRA EL
FUTURO





Clases de Luchas Asociadas

Para toda la comunidad universitaria

Entrenador: **Eduardo Mata Lazcano**

"Luchas asociadas" se refiere a la lucha olímpica, un deporte que incluye dos estilos principales: lucha libre y lucha grecorromana



Fecha de inicio:
18 de agosto

Fecha de término:
15 de noviembre

Inscripciones:
Del 11 al 29 de agosto

Costo de inscripción:
\$110 pesos
(pago en cajas de la universidad)

www.uacj.mx/activacionfisica

Informes: CHAT DE TEAMS
www.uacj.mx/deportes
Tel: 656 688 2100,
exts. 2499 y 2299

ESTA CLASE PARTICIPAN EN EL:

Bono DEPORTIVO

Obtén 3 créditos optativos



Lugar:
Gimnasio Rojo,
Complejo Deportivo

Horario:
Lunes, miércoles y
viernes
9:00 - 11:00 a.m.



UACJ
INSPIRA EL
FUTURO

UACJ

Clases de Tabata

Para toda la comunidad universitaria

Entrenadora:
Mtra. Guadalupe Salcido Holguín

ESTA CLASE PARTICIPAN EN EL:

**Bono
DEPORTIVO**

Obtén 3 créditos
optativos

Se enfoca en ejercicios que desarrollen tanto la fuerza como la resistencia muscular en sesiones cortas pero intensas.



Fecha de inicio:
18 de agosto

Fecha de término:
15 de noviembre

Inscripciones:
Del 11 al 29 de agosto

Costo de inscripción:
\$110 pesos
(pago en cajas
de la universidad)

www.uacj.mx/activacionfisica

Informes: CHAT DE TEAMS
www.uacj.mx/deportes
Tel: 656 688 2100,
exts. 2499 y 2299



Lugar:
Plaza de la
Fraternidad del IIT

Horario:
Miércoles
9:00 - 10:00 a.m.

UACJ
INSPIRA EL
FUTURO



Clases de Hipertrofia

Para toda la comunidad universitaria

Entrenadora:
Mtra. Diana Espinoza Segovia

La hipertrofia muscular es una de las fases del entrenamiento de fuerza, enfocado al desarrollo y aumento de la masa muscular.

Fecha de inicio:
18 de agosto

Fecha de término:
15 de noviembre

Inscripciones:
Del 11 al 29 de agosto

Costo de inscripción:
\$110 pesos
(pago en cajas de la universidad)



ESTA CLASE PARTICIPAN EN EL:

Bono DEPORTIVO

Obtén 3 créditos optativos

Lugar:
Edificio Y,
del ICB

Horario:
Martes y jueves
10:00 - 11:00 a.m.

www.uacj.mx/activacionfisica

Informes: CHAT DE TEAMS
www.uacj.mx/deportes
Tel: 656 688 2100,
exts. 2499 y 2299

UACJ

Clases de Tabata

Para toda la comunidad universitaria

Entrenador:
Mtro. Luis Pérez Mariscal



Fecha de inicio:
18 de agosto

Fecha de término:
15 de noviembre

Inscripciones:
Del 11 al 29 de agosto

Costo de inscripción:
\$110 pesos
(pago en cajas
de la universidad)

www.uacj.mx/activacionfisica

Informes: CHAT DE TEAMS
www.uacj.mx/deportes
Tel: 656 688 2100,
exts. 2499 y 2299



ESTA CLASE PARTICIPAN EN EL:

**Bono
DEPORTIVO**

Obtén 3 créditos
optativos

Se enfoca en ejercicios que desarrollen tanto la fuerza como la resistencia muscular en sesiones cortas pero intensas.



Lugar:
Gimnasio Negro,
complejo Deportivo

Horario:
Lunes
11:00 a.m. - 12:00 p.m.

UACJ
INSPIRA EL
FUTURO

UACJ

Clases de Zumba

Para toda la comunidad universitaria

Entrenador:

Mtro. Luis Pérez Mariscal



Fecha de inicio:
18 de agosto

Fecha de término:
15 de noviembre

Inscripciones:
Del 11 al 29 de agosto

Costo de inscripción:
\$110 pesos
(pago en cajas de la universidad)

www.uacj.mx/activacionfisica

Informes: CHAT DE TEAMS
www.uacj.mx/deportes
Tel: 656 688 2100,
exts. 2499 y 2299

ESTA CLASE PARTICIPAN EN EL:

Bono DEPORTIVO

Obtén 3 créditos optativos

Es una disciplina de ejercicio que combina movimientos de baile con ejercicios aeróbicos, todo al ritmo de música latina como salsa, merengue, reggaetón y cumbia.



Lugar:
Gimnasio Azul,
complejo Deportivo

Horario:
Martes y jueves
11:00 a.m. - 12:00 p.m.

UACJ
INSPIRA EL
FUTURO



Clases de Natación

Para toda la comunidad universitaria

Entrenador: **varios**

ESTA CLASE PARTICIPAN EN EL:

Bono DEPORTIVO

Obtén 3 créditos optativos

La natación es un deporte acuático que consiste en desplazarse en el agua utilizando diferentes estilos y técnicas.



Fecha de inicio:
18 de agosto

Fecha de término:
15 de noviembre

Inscripciones:
Del 11 al 29 de agosto

Costo de inscripción:
\$110 pesos
(pago en cajas de la universidad)

www.uacj.mx/activacionfisica

Informes: CHAT DE TEAMS
www.uacj.mx/deportes
Tel: 656 688 2100,
exts. 2499 y 2299



Lugar:
Centro Acuático

Horario:
Lunes a viernes
8:00 a.m. - 9:00 p.m.

**Bono
DEPORTIVO**

Obtén 3 créditos
optativos

Clases de Box Acondicionamiento

Para toda la comunidad universitaria

Entrenador: **Gustavo Enríquez Reyes**

El entrenamiento de boxeo es un proceso integral que combina ejercicios físicos y técnicas específicas para desarrollar habilidades de combate, resistencia y fuerza.ación.

Fecha de inicio:
18 de agosto

Fecha de término:
15 de noviembre

Inscripciones:
Del 11 al 29 de agosto

Costo de inscripción:
\$110 pesos
(pago en cajas
de la universidad)

Lugar:
Área de box,
Complejo Deportivo

Horario:
Lunes a viernes
1:00 - 9:00 p.m.

www.uacj.mx/activacionfisica

Informes: CHAT DE TEAMS
www.uacj.mx/deportes
Tel: 656 688 2100,
exts. 2499 y 2299





Clases de Entrenamiento GAP

Para toda la comunidad universitaria

Entrenadora:

Mtra. Diana Espinoza Segovia

Es un tipo de entrenamiento que se enfoca en la tonificación de los glúteos, abdominales y piernas, de ahí su nombre, que es un acrónimo de estas tres áreas.

Fecha de inicio:
18 de agosto

Fecha de término:
15 de noviembre

Inscripciones:
Del 11 al 29 de agosto

Costo de inscripción:
\$110 pesos
(pago en cajas de la universidad)

Lugar:
Edificio Y,
del ICB

Horario:
Martes y jueves
2:00 - 3:00 p.m.

www.uacj.mx/activacionfisica

Informes: CHAT DE TEAMS
www.uacj.mx/deportes
Tel: 656 688 2100,
exts. 2499 y 2299



ESTA CLASE PARTICIPAN EN EL:

**Bono
DEPORTIVO**

Obtén 3 créditos optativos

UACJ
INSPIRA EL
FUTURO



Clases de Entrenamiento funcional

Para toda la comunidad universitaria

Entrenador: **Dr. Gustavo Sierra Muñiz**



Fecha de inicio:
18 de agosto

Fecha de término:
15 de noviembre

Inscripciones:
Del 11 al 29 de agosto

Costo de inscripción:
\$110 pesos
(pago en cajas
de la universidad)

www.uacj.mx/activacionfisica

Informes: CHAT DE TEAMS
www.uacj.mx/deportes
Tel: 656 688 2100,
exts. 2499 y 2299

ESTA CLASE PARTICIPAN EN EL:

**Bono
DEPORTIVO**

Obtén 3 créditos
optativos

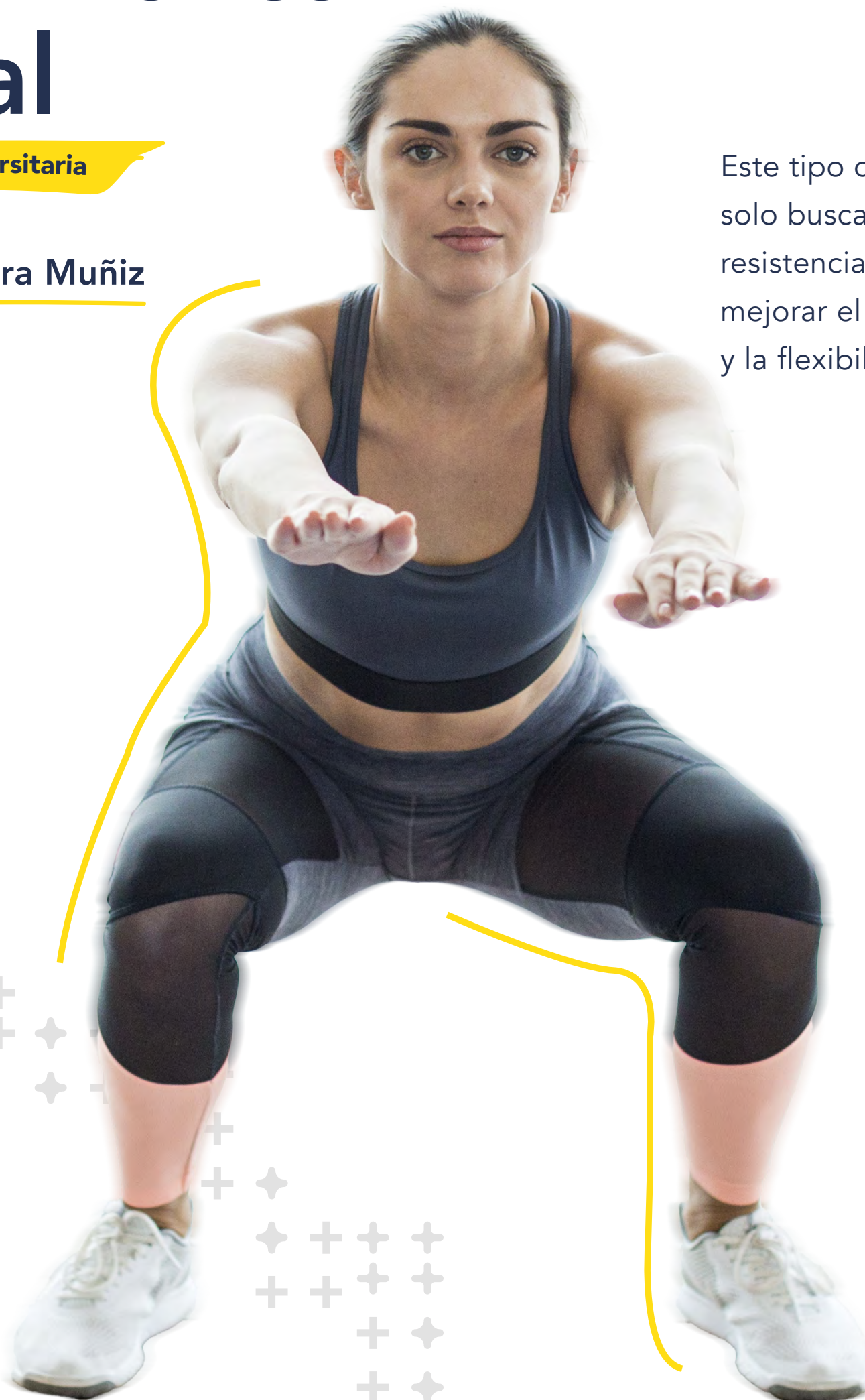
Este tipo de entrenamiento no solo busca aumentar la fuerza y resistencia, sino también mejorar el equilibrio, la movilidad y la flexibilidad. ➤



Lugar:
Edificio Y,
del ICB

Horario:
Martes, miércoles
y jueves
4:00 - 5:00 p.m.

UACJ
INSPIRA EL
FUTURO



UACJ

Clases de Luchas Asociadas

Para toda la comunidad universitaria

Entrenadora:

María Paulette Sandoval Meléndez

"Luchas asociadas" se refiere a la lucha olímpica, un deporte que incluye dos estilos principales: lucha libre y lucha grecorromana

Fecha de inicio:
18 de agosto

Fecha de término:
15 de noviembre

Inscripciones:
Del 11 al 29 de agosto

Costo de inscripción:
\$110 pesos
(pago en cajas de la universidad)

www.uacj.mx/activacionfisica

Informes: CHAT DE TEAMS
www.uacj.mx/deportes
Tel: 656 688 2100,
exts. 2499 y 2299

ESTA CLASE PARTICIPAN EN EL:

Bono DEPORTIVO

Obtén 3 créditos optativos

Lugar:

Gimnasio Rojo,
complejo Deportivo

Horario:

Miércoles y
viernes
5:30 - 6:30 p.m.



UACJ
INSPIRA EL
FUTURO

UACJ

Clases de Danza Aérea

Para toda la comunidad universitaria

Entrenador: **Karim Luna Santana**



Fecha de inicio:
18 de agosto

Fecha de término:
15 de noviembre

Inscripciones:
Del 11 al 29 de agosto

Costo de inscripción:
\$110 pesos
(pago en cajas
de la universidad)

www.uacj.mx/activacionfisica

Informes: CHAT DE TEAMS
www.uacj.mx/deportes
Tel: 656 688 2100,
exts. 2499 y 2299



ESTA CLASE PARTICIPAN EN EL:

**Bono
DEPORTIVO**

Obtén 3 créditos
optativos

La danza aérea es una disciplina artística y deportiva que combina elementos de la danza contemporánea, las artes circenses y la acrobacia.



Lugar:
Gimnasio Rojo,
complejo Deportivo

Horario:
Martes y jueves
5:00 - 7:00 p.m.

UACJ
INSPIRA EL
FUTURO



Clases de Judo

Para toda la comunidad universitaria

Entrenador: Miguel Corral Campos

Fecha de inicio:
18 de agosto

Fecha de término:
15 de noviembre

Inscripciones:
Del 11 al 29 de agosto

Costo de inscripción:
\$110 pesos
(pago en cajas de la universidad)

www.uacj.mx/activacionfisica

Informes: CHAT DE TEAMS
www.uacj.mx/deportes
Tel: 656 688 2100,
exts. 2499 y 2299

ESTA CLASE PARTICIPAN EN EL:

Bono DEPORTIVO

Obtén 3 créditos optativos



Se trabajan los fundamentos del judo, como caídas, desplazamientos, volteretas, proyecciones, palancas, asfixias.

Lugar:
Gimnasio Rojo, complejo Deportivo

Horario:
Luneas a viernes
6:00 - 7:00 p.m.

UACJ
INSPIRA EL FUTURO