



AGO - DIC 2025

CLASES DE Acondicionamiento FÍSICO

Para toda la comunidad universitaria



A partir del Lunes 4 de agosto

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)

ESTAS CLASES PARTICIPAN EN EL:

**Bono
DEPORTIVO**

Obtén 3 créditos
optativos

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**

**Bono
DEPORTIVO**

www.uacj.mx/activacionfisica



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 Entrenamiento funcional

Para toda la comunidad universitaria

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

**Bono
DEPORTIVO**

www.uacj.mx/activacionfisica



Entrenador:

Guillermo Estrada Castro

Lugar:

Gimnasio Negro,
Complejo Deportivo

Horario:

Sábados
11:00 a.m. - 12:00 p.m.

Entrenador:

Dr. Gustavo Sierra Muñiz

Lugar:

Edificio Y,
del ICB

Horario:

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

Clases de Barré

Para toda la comunidad universitaria

Entrenadora:
Mtra. Alicia Solís Rodríguez

**Bono
DEPORTIVO**

www.uacj.mx/activacionfisica

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.

Clases de Entrenamiento de fuerza en circuito

Para toda la comunidad universitaria

Entrenadora:
Mtra. Diana Espinoza Segovia

**Bono
DEPORTIVO**

www.uacj.mx/activacionfisica



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. ➤

➤
Lugar:
Edificio Y,
del ICB

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

Clases de Yoga

Para toda la comunidad universitaria

Entrenadora: **LED. Patricia Ortiz Peña**

**Bono
DEPORTIVO**

www.uacj.mx/activacionfisica



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



Lugar:
Edificio A,
del IADA

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

Clases de Luchas Asociadas

Para toda la comunidad universitaria

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

Bono DEPORTIVO

www.uacj.mx/activacionfisica



Entrenador:

Eduardo Mata Lazcano

Lugar:

Gimnasio Rojo,
Complejo Deportivo

Horario:

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

Entrenadora:

**María Paulette
Sandoval Meléndez**

Lugar:

Gimnasio Rojo,
complejo Deportivo

Horario:

Miércoles y viernes
5:30 - 6:30 p.m.

Clases de Tabata

Para toda la comunidad universitaria

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



Bono DEPORTIVO

www.uacj.mx/activacionfisica



Entrenadora:
Mtra. Guadalupe Salcido Holguín

Lugar:
Plaza de la Fraternidad del IIT

Horario:
Miércoles
9:00 - 10:00 a.m.



Entrenador:
Mtro. Luis Pérez Mariscal

Lugar:
Gimnasio Negro, complejo Deportivo

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



Clases de Hipertrofia

Para toda la comunidad universitaria

Entrenadora:
Mtra. Diana Espinoza Segovia

Bono DEPORTIVO

www.uacj.mx/activacionfisica

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

Lugar:
Edificio Y,
del ICB

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



Clases de Zumba

Para toda la comunidad universitaria

Entrenador:

Mtro. Luis Pérez Mariscal

Bono DEPORTIVO

www.uacj.mx/activacionfisica



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.

Clases de Natación

Para toda la comunidad universitaria

Entrenador: **varios**

**Bono
DEPORTIVO**

www.uacj.mx/activacionfisica



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

➤ **Lugar:**
Centro Acuático

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

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. acción.



Lugar:
Área de box,
Complejo Deportivo

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

**Bono
DEPORTIVO**

www.uacj.mx/activacionfisica



Clases de Entrenamiento GAP

Para toda la comunidad universitaria

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.

**Bono
DEPORTIVO**

www.uacj.mx/activacionfisica



Entrenadora:
Mtra. Diana Espinoza Segovia

Lugar:
Edificio Y,
del ICB

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

Entrenador:
Guillermo Estrada Castro

Lugar:
Gimnasio Negro,
Complejo Deportivo

Horario:
Sábados
10:00 - 11:00 a.m.

Clases de Danza Aérea

Para toda la comunidad universitaria

Entrenador: **Karim Luna Santana**

**Bono
DEPORTIVO**

www.uacj.mx/activacionfisica



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.

Clases de Judo

Para toda la comunidad universitaria

Entrenador: Miguel Corral Campos

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

Bono DEPORTIVO

www.uacj.mx/activacionfisica



Lugar:
Gimnasio Rojo,
complejo Deportivo

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