

Cursos recreativos

Curso	Horarios	Instructor
Natación Clásica "Nivel I ambientación y familiarización"	Grupo A Martes y jueves 12:00 m. a 2:00 p.m.	Esp. Víctor E. Catamuscay M.
	Grupo B Lunes y miércoles 06:00 p.m. a 8:00 p.m.	
	Grupo C Miércoles y viernes 6:00 p.m. a 8:00 p.m.	Tec. Juan Carlos Toledo G.
	Grupo D Miércoles y Viernes 12:00 m. a 2:00 p.m.	Tec. Juan Carlos Toledo G.
	Grupo E Lunes 5:00 p.m. a 7:00 p.m.	Tec. Juan Carlos Toledo G.
Natación Clásica "Nivel II Libre y Espalda Básico"	Grupo A Martes y jueves 12:00 m. a 2:00 p.m.	Tec. Juan Carlos Toledo G.
	Grupo C Martes y Jueves 6:00 p.m. a 8:00 p.m.	Esp. Víctor E. Catamuscay M.
Natación Clásica "Nivel III Libre y Espalda Técnicos"	Grupo A Miércoles y viernes 12:00 m. a 02:00 p.m.	Esp. Víctor E. Catamuscay M.
Natación Clásica "Nivel IV Pecho y Mariposa"	Grupo B Martes y jueves 6:00 p.m. a 8:00 p.m.	Tec. Juan Carlos Toledo G.
Ajedrez	Grupo A Lunes y viernes 10:00 a.m. a 11:00 a.m. Miércoles 11:00 a.m. a 12:00 m.	Univ. Santiago Esteban Erazo
	Grupo B Martes y jueves 4:00 p.m. a 5:00 p.m.	

Atletismo	Lunes y Viernes 11:00 a.m. a 12:00 m. Viernes 4:00 p.m. a 6:00 p.m.	Lic. Miller Antonio García Z.
Gym en Forma	Lunes a viernes 8:00 a.m. a 10:00 a.m. Miércoles, Jueves y Viernes 2:00 p.m. a 4:00 p.m. Lunes 5:00 p.m. a 7:00 p.m.	Lic. Miller Antonio García Z.
Preparación Física	Martes y jueves 10:00 a.m. a 12:00 m. Lunes 7:00 p.m. a 8:00 p.m. Martes 6:00 p.m. a 8:00 p.m.	Lic. Miller Antonio García Z.
Tenis de Campo para Principiantes	Grupo A Lunes 6:00 p.m. a 7:00 p.m. Grupo B Martes 6:30 p.m. a 7:30 p.m. Grupo C Jueves 6:30 p.m. a 7:30 p.m. Grupo D Sábados Horario para Docentes y Funcionarios 4:00 p.m. a 5:00 p.m.	Univ. Luis Carlos Avirama
Tenis de Campo para Intermedios	Grupo A Sábados Horario para docentes y funcionarios 5:00 p.m. a 6:00 p.m.	Univ. Luis Carlos Avirama
Tenis de Mesa para Principiantes	Grupo A Martes y jueves 4:00 p.m. a 6:00 p.m. Grupo B Miércoles 4:00 p.m. a 6:00 p.m.	Yesid Gutiérrez

	<p>Viernes 5:00 p.m. a 7:00 p.m.</p> <p>Grupo C Martes 6:00 p.m. a 8:00 p.m.</p> <p>Grupo D Sábados 10:00 a.m. a 12:00 m.</p>	
<p>Ultimate o Disco Volador para Principiantes</p>	<p>Grupo A Martes y jueves 1:00 p.m. a 2:00 p.m.</p> <p>Grupo B Sábados 8:00 a.m. a 10:00 a.m.</p> <p>Martes y jueves 6:00 p.m. a 9:00 p.m.</p>	<p>Luis Alfonso Buendía Silva</p>
<p>Levantamiento de Pesas para Principiantes</p>	<p>Lunes, miércoles, Jueves y viernes 9:00 a.m. a 12:00 m.</p> <p>Lunes a viernes 3:00 p.m. a 8:00 p.m.</p> <p>Sábados 9:00 a.m. a 1:00 p.m.</p>	<p>Alexander Guzmán</p>
<p>Taekwondo: El Taekwondo es un arte marcial y un deporte originado en Corea, que sin el uso de armas enseña a sus estudiantes técnicas de defensa y ataque que sirven para solventar las situaciones peligrosas en el transcurso de nuestra vida.</p>	<p>Grupo A Martes y jueves 5:30 p.m. a 7:30 p.m.</p> <p>Grupo B Miércoles 5:30 p.m. a 7:30 p.m.</p> <p>Viernes 5:00 p.m. a 7:00 p.m.</p>	<p>Esp. Hermes Arnaldo Quijano</p>
<p>Defensa Personal: Se puede definir como un conjunto de técnicas utilizadas para detener una acción ofensiva llevada a cabo contra la persona o terceros cercanos.</p> <p>Las técnicas de defensa personal son en principio originarias de las artes marciales tradicionales y perfeccionadas en el tiempo, cuyo objetivo es hacer máxima su efectividad y adaptarlas a las</p>	<p>Viernes 7:00 p.m. a 9:00 p.m.</p>	<p>Esp. Hermes Arnaldo Quijano</p>

situaciones actuales.		
<p>Karate do: Las principales características del karate, son los distintos tipos de patadas, golpes de puños y de codos, y las posturas. Éstas últimas son de gran importancia, ya que son la fuente de poder para generar gran parte las técnicas marciales para derrotar al oponente. Otro aspecto de gran importancia en el karate, son los llamados "kata", cada uno de los cuales constituye un conjunto de posturas que simulan un combate; adoptando tanto técnicas defensivas como ofensivas. Es así como existen katas de bloqueos, de golpes de puño, de golpes de codo, etc.</p>	<p>Grupo A Lunes y miércoles 12:00 m. a 2:00 p.m.</p> <p>Jueves 1:00 p.m. a 2:00 p.m.</p> <p>Grupo B Martes y jueves 6:30 p.m. a 8:30 p.m.</p> <p>Viernes 7:30 p.m. a 8:30 p.m.</p>	Lic. Jesús Absalón Muñoz Ñ.
<p>Ai Ki Do para Principiantes: El camino de la energía y la armonía") es un arte marcial moderno del Japón. Fue desarrollado inicialmente por el maestro Morihei Ueshiba (1883-1969), aproximadamente entre los años de 1930 y 1960. La característica fundamental del aikido es la búsqueda de la neutralización del contrario en situaciones de conflicto, dando lugar a la derrota del adversario sin dañarlo, en lugar de simplemente destruirlo o humillarlo. El Aikido busca formar a sus practicantes como promotores de la paz.</p>	<p>Grupo A Lunes, miércoles y viernes 7:00 a.m. a 9:00 a.m.</p>	Esp. Fausto José Acosta
Ai Ki Do para Avanzados	<p>Grupo A Martes y jueves 7:00 p.m. a 9:00 p.m.</p> <p>Grupo C Sábados 8:00 a.m. a 10:00 a.m.</p>	Esp. Fausto José Acosta

Tai Chi Chuan: Es un arte marcial desarrollado en el Imperio de China, practicado actualmente por varios millones de personas en el mundo entero, por lo que se cuenta entre las artes marciales que se practican más masivamente.	Martes y Jueves 12:00 m. a 2:00 p.m.	Esp. Fausto José Acosta
Aeróbicos, aerorumba y tonificación	Martes, miércoles y jueves 5:00 p.m. a 6:30 p.m. Sábados 10:00 a.m. a 12:00 m.	Univ. Julián Andrés Bastidas L.
Sección CORD de Abdominales	Lunes 6:00 p.m. a 7:00 p.m.	Univ. Julián Andrés Bastidas L.
Baila con pareja o sin ella... pero baila	Viernes 5:00 p.m. a 6:30 p.m.	Univ. Julián Andrés Bastidas L.
Fútbol Sala Femenino	Martes 6:00 p.m. a 9:00 p.m. Miércoles 6:00 p.m. a 7:30 p.m. Viernes 6:00 p.m. a 8:00 p.m.	Univ. Edwar G. Gutiérrez
Fútbol Sala Masculino	Lunes 6:00 p.m. a 7:30 p.m. Jueves 7:30 p.m. a 9:00 p.m. Sábados 10:00 a.m. a 12:00 m.	Univ. Edwar G. Gutiérrez
Fútbol Sala Femenino en la Facultad de Ciencias Agrarias	Jueves 9:00 a.m. a 11:00 a.m.	Univ. Edwar G. Gutiérrez
Fútbol Sala Masculino en la Facultad de Ciencias Agrarias	Viernes 10:00 a.m. a 12:00 m.	Univ. Edwar G. Gutiérrez
Fútbol Masculino y Femenino	Lunes 4:00 p.m. a 6:00 p.m. Viernes 2:30 p.m. a 4:30 p.m.	Univ. Edwar G. Gutiérrez
Voleibol Masculino y Femenino	Lunes y Jueves 5:00 p.m. a 7:00 p.m.	Lic. Julián Andrés Álzate V.
Baloncesto	Grupo A Lunes y miércoles 6:00 p.m. a 8:00 p.m. Grupo B	Univ. Edier Narvárez Gómez

	<p>Martes y jueves 6:00 p.m. a 8:00 p.m.</p> <p>Grupo C Lunes y miércoles 8:00 p.m. a 10:00 p.m.</p> <p>Grupo D Martes y jueves 8:00 p.m. a 10:00 p.m.</p>	
--	--	--

Seleccionados de representación universitaria

Disciplina	Horarios	Instructor
Fútbol estudiantes masculino	Lunes, miércoles y viernes 12:00 m. a 2:00 p.m.	Univ. José Noack Klinger H.
Fútbol docentes masculino	Martes y jueves 11:00 a.m. a 1:00 p.m.	Univ. José Noack Klinger H.
Fútbol funcionarios masculino	Miércoles 5:00 p.m. a 7:00 p.m. Viernes 4:00 p.m. a 6:00 p.m.	Univ. José Noack Klinger H.
Fútbol Sala estudiantes masculino	Lunes 7:00 p.m. a 9:00 p.m. Martes, miércoles y jueves 8:00 p.m. a 10:00 p.m.	Lic. Andrés Felipe Rodríguez D.
Fútbol Sala estudiantes femenino	Martes, miércoles y jueves 6:00 p.m. a 8:00 p.m. Sábados 10:00 a.m. a 12:00 m.	Lic. Andrés Felipe Rodríguez D.
Fútbol Sala docentes y funcionarios masc.	Lunes 5:00 p.m. a 7:00 p.m. Sábados 8:00 a.m. a 10:00 a.m.	Lic. Andrés Felipe Rodríguez D.
Baloncesto estudiantes masculino	Lunes a sábado 12:00 m. a 2:00 p.m.	Univ. Pedro Felipe Grijalba G.
Baloncesto estudiantes femenino	Lunes a sábado 12:00 m. a 2:00 p.m.	Univ. Pedro Felipe Grijalba G.
Ultimate o Disco volador	Lunes, miércoles y viernes	Luis Alfonso Buendía Silva

	6:00 p.m. a 10:00 p.m. Sábados 3:00 p.m. a 5:00 p.m.	
Karate Do comunidad universitaria femenino y masculino	Martes 12:00 m. a 2:00 p.m. Jueves 12:00 m. a 1:00 p.m. Lunes y miércoles 6:30 p.m. a 8:30 p.m. Viernes 6:30 p.m. a 7:30 p.m.	Lic. Jesús Absalón Muñoz Ñ.
Taekwondo comunidad universitaria femenino y masculino	Lunes 7:30 p.m. a 9:30 p.m. Martes y miércoles 7:30 p.m. a 9:00 p.m.	Esp. Hermes Arnaldo Quijano
Ajedrez comunidad universitaria femenino y masculino	Lunes y viernes 11:00 a.m. a 12:00 m. Miércoles 10:00 a.m. a 11:00 a.m. Martes y jueves 5:00 p.m. a 7:00 p.m.	Univ. Santiago Esteban Erazo
Tenis de Campo	Viernes 5:00 p.m. a 7:00 p.m. Sábados 2:00 p.m. a 4:00 p.m.	Univ. Luis Carlos Avirama
Tenis de Mesa	Lunes, miércoles y jueves 6:00 p.m. a 8:00 p. Viernes 7:00 p.m. a 9:00 p.m. Sábados 8:00 a.m. a 10:00 a.m.	Yesid Gutiérrez
Levantamiento de Pesas	Lunes, miércoles, jueves y viernes 9:00 a.m. a 12:00 m. Lunes a viernes 3:00 p.m. a 8:00 p.m. Sábados 9:00 a.m. a 1:00 p.m.	Alexander Guzmán

Semilleros universitarios

Disciplina	Horarios	Instructor
Fútbol estudiantes masculino	<p>Lunes 4:00 p.m. a 6:00 p.m.</p> <p>Viernes 2:30 p.m. a 4:30 p.m.</p>	Univ. Edwar G.Gutiérrez
Fútbol Sala estudiantes femenino	<p>Martes 6:00 p.m. a 9:00 p.m.</p> <p>Miércoles 6:00 p.m. a 7:30 p.m.</p> <p>Viernes 6:00 p.m. a 8:00 p.m.</p>	Univ. Edwar G.Gutiérrez
Fútbol Sala estudiantes masculino	<p>Lunes y miércoles 7:30 p.m. a 9:00 p.m.</p> <p>Jueves 6:00 p.m. a 7:30 p.m.</p> <p>Sábados 8:00 a.m. a 10:00 a.m.</p>	Univ. Edwar G.Gutiérrez
Voleibol comunidad universitaria	<p>Grupo A femenino Martes 6:00 p.m. a 8:00 p.m.</p> <p>Grupo B masculino Miércoles 8:00 p.m. a 10:00 p.m.</p>	Lic. Julián Andrés Alzate V.
Baloncesto	<p>Grupo A Femenino Viernes 6:00 p.m. a 8:00 p.m.</p> <p>Sábados 8:00 a.m. a 10:00 a.m.</p> <p>Grupo B Masculino Viernes 8:00 p.m. a 10:00 p.m.</p> <p>Sábados 10:00 a.m. a 12:00 m</p>	Univ. Edier Narváez Gómez
Tenis de Mesa	<p>Lunes 4:00 p.m. a 6:00 p.m.</p>	Yesid Gutiérrez
Karate Do comunidad universitaria femenino y masculino	<p>Martes 12:00 m. a 2:00 p.m.</p> <p>Jueves 12:00 m. a 1:00 p.m.</p>	Lic. Jesús Absalón Muñoz Ñ.

	<p>Lunes y miércoles 06:30 p.m. a 08:30 p.m.</p> <p>Viernes 06:30 p.m. a 07:30 p.m.</p>	
Taekwondo comunidad universitaria femenino y masculino	<p>Lunes 05:30 p.m. a 07:30 p.m.</p> <p>Jueves 07:00 p.m. a 09:00 p.m.</p>	Esp. Hermes Arnaldo Quijano
Ajedrez comunidad universitaria femenino y masculino	<p>Lunes, miércoles y viernes 09:00 a.m. a 10:00 a.m.</p> <p>Martes y jueves 03:00 p.m. a 04:00 p.m.</p>	Univ. Santiago E. Erazo R.
Natación comunidad universitaria femenina y masculina	<p>Lunes a jueves 06:00 p.m. a 08:00 p.m.</p>	Tec. Juan Carlos Toledo G.
Triathlon	<p>Lunes y sábados 05:00 a.m. a 07:00 a.m.</p> <p>Lunes a jueves 06:00 p.m. a 08:00 p.m.</p>	Esp. Víctor E. Catamusca M.
Tenis de Campo	<p>Lunes 07:00 p.m. a 08:00 p.m.</p> <p>Martes 07:30 p.m. a 08:30 p.m.</p> <p>Miércoles 06:30 p.m. a 07:30 p.m.</p>	Univ. Luis Carlos Avirama

Hora saludable

	Horarios	Instructor
Programa Hora Saludable	Lunes y viernes 11:00 a.m. a 1:00 p.m. Martes y jueves 5:00 p.m. a 7:00 p.m. Miércoles y viernes 5:00 p.m. a 7:00 p.m.	Lic. Nairo Burbano Sánchez
Programa Hora Saludable	Martes y jueves 4:00 p.m. a 6:00 p.m. Miércoles y viernes 4:00 p.m. a 6:00 p.m.	Lic. Miller Antonio García Z.