



## Oferta de clases (enero-junio 2024)

La materia vinculada "Técnicas de relajación" es exclusiva para estudiantes de 2er semestre de PrepaTEC.

Inicio de clases PrepaTEC: a partir del 8 de enero.

Inicio de clases profesional: a partir del 12 de febrero.

Inicio de clases para colaboradores/as: a partir del 30 de enero (inscripción previa)

Inicio de clases para papás y mamás: a partir del 10 de febrero (inscripción previa)

Las clases tienen cupo limitado; no es necesario que te registres, solo debes llegar puntual y con ropa deportiva.

| Lunes                                                                | Martes                                                         | Miércoles                                                            | Jueves                                                        | Viernes                                                         | Sábado                                         |
|----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
| Materia vinculada "Técnicas de relajación" 7:30-10:30 h.             | Clase yoga-mindfulness (profesional) Profe: Polo 7:30-9:00 h.  | Materia vinculada "Técnicas de relajación" 7:30-10:30 h.             |                                                               | Clase yoga-mindfulness (profesional) Profe: Polo 7:30-9:00 h.   | Clase Pilates Profa: Becky 8:00-9:00 h.        |
| Clase yoga-mindfulness (profesional) Profe: Polo 11:00-12:30 h.      | Clase yoga-mindfulness (profesional) Profe: Polo 9:00-10:30 h. |                                                                      |                                                               | Clase yoga-mindfulness (profesional) Profe: Polo 9:00-10:30 h.  | Clase Mindfulness Profe: Octavio 9:00-10:30 h. |
| Materia vinculada "Técnicas de relajación" 12:30-15:30 h.            | Materia vinculada "Técnicas de relajación" 10:30-14:30 h.      | Materia vinculada "Técnicas de relajación" 12:30-15:30 h.            | Materia vinculada "Técnicas de relajación" 10:30-14:30 h.     | Clase yoga-mindfulness (profesional) Profe: Polo 11:00-12:30 h. |                                                |
| Clase yoga-mindfulness (profesional) Profa: Ma. Luisa 15:30-17:00 h. | Clase yoga-mindfulness (prepa) Profa: Lupita 15:30-17:00 h.    | Clase yoga-mindfulness (profesional) Profa: Ma. Luisa 15:30-17:00 h. | Clase yoga-mindfulness (prepa) Profa: Lupita 15:30-17:00 h.   |                                                                 |                                                |
| Clase yoga-mindfulness (prepa) Profa: Ma. Luisa 17:00-18:30 h.       |                                                                | Clase yoga-mindfulness (prepa) Profa: Ma. Luisa 17:00-18:30 h.       |                                                               |                                                                 |                                                |
| Clase yoga-mindfulness (profesional) Profa: Ma. Luisa 18:30-20:00 h. | Clase yoga para colaboradores/as Profa: Gloria 18:30-20:00 h.  | Clase yoga-mindfulness (profesional) Profa: Ma. Luisa 18:30-20:00 h. | Clase yoga para colaboradores/as Profa: Gloria 18:30-20:00 h. |                                                                 |                                                |

Nos encontramos en el nivel 2 de Edificio Sur.

Si deseas más información o una clase para tu grupo, contacta a Ana Villagómez, Coordinadora de Punto Blanco, al correo: [ana.villagomez.b@tec.mx](mailto:ana.villagomez.b@tec.mx)