



## Clases Formación Deportiva – Campus Cuernavaca

Te presentamos la oferta de **Clases de Formación Deportiva** para el semestre Agosto – Diciembre 2024 en Campus Cuernavaca. Para poder participar en estas clases y talleres es necesario **inscribir la materia en IRIS del 22 al 29 de julio al momento de hacer tu horario académico.**

**Fútbol:** a través de ejercicios y espacios de juego, aprenderás, desarrollarás y perfeccionarás los fundamentos técnicos del fútbol: recepción (control), conducción y golpeo de balón (tiro o pase). De forma alterna, también podrás desarrollar tus capacidades físicas y pasar un buen momento de recreación y sana convivencia.

CLAVE	NOMBRE	GRUPO	FRECUENCIA	HORA INICIO	HORA FIN	DURACIÓN
XFSO1001	Fútbol soccer mixto abierto	50	Ma, Ju	15:30	17:00	16 semanas
XFSO3014	Fútbol soccer mixto PMT1	71	Lu, Ju	11:00	12:30	5 semanas
XFSO3008	Fútbol soccer mixto PMT2	72	Lu, Ju	11:00	12:30	5 semanas
XFSO3009	Fútbol soccer mixto PMT3	73	Lu, Ju	11:00	12:30	5 semanas

**Yoga:** a través de ejercicios y espacios de práctica, meditación y relajación, aprenderás, desarrollarás y perfeccionarás los fundamentos prácticos de yoga. De forma alterna, también podrás desarrollar tus capacidades físicas y pasar un buen momento de recreación y sana convivencia.

CLAVE	NOMBRE	GRUPO	FRECUENCIA	HORA INICIO	HORA FIN	DURACIÓN
XYOG3001	Yoga	50	Ma, Ju	15:30	17:00	16 semanas
XFIT3025	Yoga PMT1	70	Lu, Ju	11:30	13:00	5 semanas
XYOG3002	Yoga PMT2	72	Lu, Ju	11:30	13:00	5 semanas
XYOG3003	Yoga PMT3	73	Lu, Ju	11:30	13:00	5 semanas

**Tenis:** a través de ejercicios y espacios de juego, aprenderás, desarrollarás y perfeccionarás los fundamentos técnicos del tenis. De forma alterna, también podrás desarrollar tus capacidades físicas y pasar un buen momento de recreación y sana convivencia.

CLAVE	NOMBRE	GRUPO	FRECUENCIA	HORA INICIO	HORA FIN	DURACIÓN
XYOG3001	Tenis	50	Lu, Mi	15:30	17:00	16 semanas
XYOG3001	Tenis	51	Ma, Ju	15:30	17:00	16 semanas

**Pádel:** a través de ejercicios y espacios de juego, aprenderás, desarrollarás y perfeccionarás los fundamentos técnicos del pádel. De forma alterna, también podrás desarrollar tus capacidades físicas y pasar un buen momento de recreación y sana convivencia.

CLAVE	NOMBRE	GRUPO	FRECUENCIA	HORA INICIO	HORA FIN	DURACIÓN
XTEN3013	Tenis PMT1	71	Lu, Ju	11:00	12:30	5 semanas
XTEN3011	Tenis PMT2	72	Lu, Ju	11:00	12:30	5 semanas
XTEN3012	Tenis PMT3	73	Lu, Ju	11:00	12:30	5 semanas

**Voleibol:** a través de ejercicios y espacios de juego, aprenderás, desarrollarás y perfeccionarás los fundamentos técnicos del voleibol. De forma alterna, también podrás desarrollar tus capacidades físicas y pasar un buen momento de recreación y sana convivencia.

CLAVE	NOMBRE	GRUPO	FRECUENCIA	HORA INICIO	HORA FIN	DURACIÓN
XVOS1004	Voleibol mixto abierto	50	Lu, Mi	15:30	17:00	16 semanas
XVOS3024	Voleibol mixto PMT1	71	Lu, Ju	11:00	12:30	5 semanas
XVOS3014	Voleibol mixto PMT2	72	Lu, Ju	11:00	12:30	5 semanas
XVOS3015	Voleibol mixto PMT3	73	Lu, Ju	11:00	12:30	5 semanas

**Gimnasio:** a través de ejercicios específicos de los diferentes grupos musculares aprenderás y desarrollarás tus capacidades físicas y pasar un buen momento de recreación y sana convivencia. No es necesario inscribirse a esta actividad, puedes asistir directamente en los siguientes horarios y días.

NOMBRE	FRECUENCIA	HORA INICIO	HORA FIN	DURACIÓN
Gimnasio	Lu, Ma, Mi, Ju, Vi	07:00	20:00	16 semanas

## Inscribe **LIFE**

**LIFE**

Conoce todas las clases que LIFE tiene para ti

### Profesional

Escríbenos: [justo.vera@tec.mx](mailto:justo.vera@tec.mx)

Clase	Horario	Espacio
Yoga	Lunes y Jueves, 11:30 a.m a 01:00 p.m.	L103
Fútbol	Lunes y Jueves, 11:00 a.m a 12:30 p.m.	Cancha Soccer
Voleibol	Lunes y Jueves, 11:00 a.m a 12:30 p.m.	Cancha Voleibol
Pádel	Lunes y Jueves, 11:00 a.m a 12:30 p.m.	Cancha Pádel

## Inscribe **LIFE**

**LIFE**

Conoce todas las clases que LIFE tiene para ti

### PrepaTec

Escríbenos: [justo.vera@tec.mx](mailto:justo.vera@tec.mx)

Clase	Horario	Espacio
Yoga	Martes y Jueves, 3:30 a 5:00 p.m.	L103
Fútbol	Martes y Jueves, 3:30 a 5:00 p.m.	Cancha Soccer
Voleibol	Lunes y Miércoles, 3:30 a 5:00 p.m.	Cancha Voleibol
Tenis	Lunes y Miércoles, Martes y Jueves, 3:30 a 5:00 p.m.	Cancha Tenis

Inscribe **LiFE**

**LiFE**

Construye tu mejor versión

Selectivos

Escríbenos: [justo.vera@tec.mx](mailto:justo.vera@tec.mx)

Clase	Horario	Espacio
Básquetbol Varonil	Lunes a viernes, horario por definir	Cancha Básquetbol
Fútbol Rápido Varonil	Lunes a viernes, horarios por definir	Cancha Fútbol Rápido
Fútbol Rápido Femenil	Lunes a viernes, horarios por definir	Cancha Fútbol Rápido
Tenis Varonil y Femenil	Lunes a jueves, 05:00 a 08:00 p.m.	Cancha Tenis
Tocho	Lunes a jueves, horarios por definir	Cancha Fútbol
Voleibol Femenil	Lu-Mi-Vi, 5:00 a 8:00 p.m.	Cancha Voleibol
Voleibol Varonil	Ma-Ju-Vi, 05:00 a 8:00 p.m.	Cancha Voleibol