



Clases RecSports - Campus Hidalgo

Te presentamos la oferta de **Clases RecSports** para el periodo intensivo de invierno en Campus Hidalgo. Para poder participar en estas clases y talleres es necesario inscribir la materia en IRIS del día 11 de julio al 11 de agosto al momento de hacer tu horario académico.

Básquetbol

A través de ejercicios y espacios de juego, aprenderás, desarrollarás y perfeccionarás los fundamentos técnicos del básquetbol: 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
XBAS1003	Básquetbol	1-600	Lu, Miércoles	17:00	18:30	16 semanas

Voleibol

A través de ejercicios y espacios de juego, aprenderás, desarrollarás y perfeccionarás los fundamentos técnicos del voleibol: 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
XVOS1004	Voleibol	1,	Mar, Jueves	16:30	18:00	16 semanas
XVOS3024	Voleibol	600,	Mar, Jueves	15:00	16:30	5 semanas
XVOS3014	Voleibol	600,	Mar, Jueves	15:00	16:30	5 semanas
XVOS3015	Voleibol	600,	Ma, Jueves	15:00	16:30	5 semanas

Glúteo, abdomen y pierna (GAP)

En el taller glúteo, abdomen y pierna, trabajaran con distintos elementos para el dinamismo de la clase y registro de una bitácora deportiva individual, para que midas tus progresos, logros y retos personales, aunado a una clase divertida, única e innovadora, en la que encontrarás rutinas diferentes cada semana, para tonificar tu cuerpo.

CLAVE	NOMBRE	GRUPO	FRECUENCIA	HORA INICIO	HORA FIN	DURACIÓN
XFIT3026	Glúteo, abdomen y pierna	1	Lu,Mar,Juev	15:00	16:00	16 semanas
XFIT3022	Glúteo, abdomen y pierna	600	Lu,Mier,Juev	14:00	15:00	5 semanas
XFIT3023	Glúteo, abdomen y pierna	600	Lu,Mier,Juev	14:00	15:00	5 semanas
XFIT3024	Glúteo, abdomen y pierna	600	Lu,Mier,Juev	14:00	15:00	5 semanas

Cardio box

Por medio del cardio box, podrás quemar grasas. En una sola sesión de 40 a 60 minutos te permite quemar alrededor de 750 calorías. Un reclamo, sin duda alguna, para aquellos que quieren potenciar su condición física, tonificar el cuerpo y mejorar su salud.

CLAVE	NOMBRE	GRUPO	FRECUENCIA	HORA INICIO	HORA FIN	DURACIÓN
XFIT3026	Cardio box	1	Lu,Mar,Juev	15:00	16:00	16 semanas
XFIT3022	Cardio box	600	Lu,Mier,Juev	14:00	15:00	5 semanas
XFIT3023	Cardio box	600	Lu,Mier,Juev	14:00	15:00	5 semanas
XFIT3024	Cardio box	6000	Lu,Mier,Juev	14:00	15:00	5 semanas

Defensa personal

Por medio de la defensa personal aprenderás los fundamentos de esta disciplina, la manera como se puede entrenar y sus principales técnicas de aplicación. Además de habilidades que te ayudaran a protegerse de agresiones que ponga en peligro tu integridad física.

CLAVE	NOMBRE	GRUPO	FRECUENCIA	HORA INICIO	HORA FIN	DURACIÓN
XDEF3001	Defensa personal	1	Lu,Mier, Vier	15:00	16:00	16 semanas
XDEF3012	Defensa personal	600	Lu,Mier, Vier	14:00	15:00	5 semanas
XDEF3006	Defensa personal	600	Lu,Mier, Vier	14:00	15:00	5 semanas
XDEF3007	Defensa personal	600	Lu,Mier, Vier	14:00	15:00	5 semanas

Ciclismo indoor

Por medio del Ciclismo Indoor, es el de mejorar nuestra condición física mediante las cualidades físicas básicas del usuario, a través de la bicicleta. Su objetivo a largo plazo es la mejora del completo bienestar físico de la persona que lo practica, favoreciendo así su salud.

CLAVE	NOMBRE	GRUPO	FRECUENCIA	HORA INICIO	HORA FIN	DURACIÓN
XCIC3001	Ciclismo Indoor	1	Lu,Mar, Mier	15:00	16:00	16 semanas
XCIC3004	Ciclismo Indoor	600	Lu,,Mier, Juev	14:00	15:00	5 semanas
XCIC3002	Ciclismo Indoor	600	Lu,,Mier, Juev	14:00	15:00	5 semanas
XCIC3003	Ciclismo Indoor	600	Lu,,Mier, Juev	14:00	15:00	5 semanas

Escalada deportiva

En esta disciplina aprenderás a reforzar la seguridad en uno mismo. De hecho, es en un deporte que nos obligará a buscar soluciones, a la vez que a conocer hasta dónde puede llegar nuestro cuerpo y nuestra mente. Siempre y en cualquiera de los casos, intentando superar cada uno de los retos que aparezcan e intentando controlar también nuestros propios miedos.

CLAVE	NOMBRE	GRUPO	FRECUENCIA	HORA INICIO	HORA FIN	DURACIÓN
XESC3001	Escalada deportiva	1	Mar, Mier, Jue	15:00	16:00	16 semanas
XESC3001	Escalada deportiva	2	Mar, Mier, Jue	16:00	17:00	16 semanas
XESC3004	Escalada deportiva	600	Lun, mier, jue	14:00	15:00	5 semanas
XESC3002	Escalada deportiva	600	Lun, mier, jue	14:00	15:00	5 semanas
Xesc3003	Escalada deportiva	600	Lun, mier, jue	14:00	15:00	5 semanas

TENIS

En esta disciplina, también llamado deporte blanco te ayudará a mejorar el equilibrio, la movilidad, la agilidad, la fuerza y el estado físico y también ayuda a quemar calorías. Mentalmente, en el tenis se trabaja la concentración y sus comportamientos reactivos y de resolución de problemas. Emocionalmente puede promover la confianza en sí mismo, inculcar sentimientos de éxito y aliviar el estrés.

CLAVE	NOMBRE	GRUPO	FRECUENCIA	HORA INICIO	HORA FIN	DURACIÓN
XTEN3002	Tenis	1	Lun, Mier, Jue	15:00	16:00	16 semanas
XTEN3013	Tenis	600	Lun, Mier, Jue	14:00	15:00	5 semanas
XTEN3011	Tenis	600	Lun, Mier, Jue	14:00	15:00	5 semanas
XTEN3012	Tenis	600	Lun, Mier, Jue	14:00	15:00	5 semanas

TOCHITO BANDERA VARONIL

En esta innovadora disciplina, te ayuda a fortalecer el sistema respiratorio y su estado físico-atlético mediante la práctica diaria. Mejora el desarrollo psicomotriz, ya que permite tener una mejor coordinación de pies y manos. Aumenta su agilidad para correr. Ayuda a liberar tensiones y modular las emociones.

CLAVE	NOMBRE	GRUPO	FRECUENCIA	HORA INICIO	HORA FIN	DURACIÓN
XTOC3002	Tochito Bandera	1	Lun, Mier, Jue	15:00	16:00	16 semanas
XTOC3010	Tochito Bandera	600	Lun, Mier, Jue	14:00	15:00	5 semanas
XTOC3007	Tochito Bandera	600	Lun, Mier, Jue	14:00	15:00	5 semanas
XTOC3008	Tochito Bandera	600	Lun, Mier, Jue	14:00	15:00	5 semanas

..

TOCHITO BANDERA FEMENIL

En esta innovadora disciplina, te ayuda a fortalecer el sistema respiratorio y su estado físico-atlético mediante la práctica diaria. Mejora el desarrollo psicomotriz, ya que permite tener una mejor coordinación de pies y manos. Aumenta su agilidad para correr. Ayuda a liberar tensiones y modular las emociones.

CLAVE	NOMBRE	GRUPO	FRECUENCIA	HORA INICIO	HORA FIN	DURACIÓN
XTOC3001	Tochito Bandera	1	Lun, Mier, Jue	15:00	16:00	16 semanas
XTOC3009	Tochito Bandera	600	Mar,Vier	14:30	16:00	5 semanas
XTOC3005	Tochito Bandera	600	Mar,Vier	14:30	16:00	5 semanas
XTOC3006	Tochito Bandera	600	Mar,Vier	14:30	16:00	5 semanas

