

Sección De Actividades Deportivas

Horarios de Entrenamiento trimestre – Otoño 2022

	Disciplina	Entrenador Instructor	Entrenamientos De Lunes a viernes	Organización
	Ajedrez Femenil y Varonil	Eduardo Vázquez Fernández	Sala de Ajedrez 08:30 - 13:00 hr. Sesiones de una hr.	13:00-14:00 hrs.
	Atletismo Femenil y Varonil	Yovana S. Martínez Rodríguez	Circuito de Corredores 07:30 -10:00 y 11:00 -13:00 hr.	10:00-11:00 hrs.
	Cardio femenino y varonil	José Luis Sánchez González	Área de Cardio Gym 09:00 - 13:30 hr. Sesiones de 20 min.	08:30-09:00 Y 13:30-14:00 hr.
	Acond. Físico/ Pesas Femenil y varonil	David Piñón Toledo	Gym de pesas 09:00 - 13:30 hr.	08:30-09:00 Y 13:30-14:00 hr.
	Acond. Físico/ Pesas Femenil y varonil	Omar Uriel Hernández Solis	Gym de pesas 11:30 - 15:00 y 16:00 - 17:00 hr.	10:30 - 11:30 hr.
	Acond. Físico/General Spinning	Miguel Javier M. Sánchez Alcocer	Sala de Spinning 07:30 - 10:00 y 11:00 -13:00 hr. Sesiones de 50 Min	10:00 – 11:00 hr.
	Basquetbol Femenil	Juan Carlos Ángeles Zavala	Canchas de básquetbol 08:30 - 10:30 y 11:30 - 14:00 hr.	10:30 - 11:30 hr.
	Basquetbol Varonil	Gerardo Tejada Zúñiga	Canchas de básquetbol 09:30 - 11:45 y 11:45 -14:00 hr.	08:30 - 09:30 hr.
	Futbol Rápido Femenil y Varonil	Roberto Carlos García López	Cancha Futbol Rápido 12:30 - 14:30 y 14:30 - 17:00 hrs.	11:30 – 12:30 hrs
	Futbol Soccer Femenil y Varonil	Zeltzín Mera Mosco	Campo # 1 Soccer 10:00 - 12:15 y 12:15 - 14:30 hrs.	08:30 – 09:30 hr.
	Halterofilia Femenil y Varonil	Anca Ionela Matesscu	Plataformas de Halterofilia en Gym 08:30 – 11:30 y 12:00 – 13:00 hr.	11:30 – 12:00 hr.
	Voleibol Varonil y Femenil	Félix Castillo Bolaños	Canchas de Voleibol 09:30 - 12:00, 12:00 a 14:00 y 16:00 a 18:00	08:30 – 09:30 hr.