



CURSOS RECREATIVOS LIBRES						
CURSO RECREATIVO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
AJEDREZ Esquina Edificio Facultad de Ingeniería Civil	4:00 p.m. – 5:00 p.m.	10:00 a.m. – 11:00 a.m.	4:00 p.m. – 5:00 p.m.	10:00 a.m. – 11:00 a.m.	4:00 p.m. – 5:00 p.m.	
ATLETISMO Pista Centro Deportivo Universitario Tulcán	7:00 a.m. – 9:00 a.m. 2:00 p.m. – 4:00 p.m.		7:00 a.m. – 9:00 a.m. 3:00 p.m. – 5:00 p.m.		7:00 a.m. – 9:00 a.m. 4:00 p.m. – 6:00 p.m.	
KARATE DO Dojo Centro Deportivo Universitario Tulcán	11:30 a.m. – 1:30 p.m. Grupo A	6:30 p.m. – 8:30 p.m. Grupo B	11:30 a.m. – 1:30 p.m. Grupo A	6:30 p.m. – 8:30 p.m. Grupo B		
TAEKWONDO Dojan Centro Deportivo Universitario Tulcán	6:00 p.m. – 8:00 p.m. Grupo B	6:00 p.m. – 8:00 p.m. Grupo A		6:00 p.m. – 8:00 p.m. Grupo A	6:00 p.m. – 8:00 p.m. Grupo B	
DEFENSA PERSONAL Dojan Centro Deportivo Universitario Tulcán			6:00 p.m. – 8:00 p.m.			
NATACIÓN Nivel: Ambientación y Familiarización	6:00 p.m. – 8:00 p.m. Grupo A	6:00 p.m. – 8:00 p.m. Grupo B 12:00 m. – 2:00 p.m. Grupo C 12:00 m. – 1:00 p.m. Grupo E 5:00 p.m. – 7:00 p.m. Grupo F	6:00 p.m. – 8:00 p.m. Grupo A 12:00 m. – 2:00 p.m. Grupo D 5:00 p.m. – 7:00 p.m. Grupo F	6:00 p.m. – 8:00 p.m. Grupo B 12:00 m. – 2:00 p.m. Grupo C 12:00 m. – 1:00 p.m. Grupo E 5:00 p.m. – 7:00 p.m. Grupo F	12:00 m. – 2:00 p.m. Grupo D 5 p.m. – 6:00 p.m. Grupo Administrativos y Docentes	
NATACIÓN Nivel II: Libre y Espalda Básico	6:00 p.m. – 8:00 p.m. Grupo B	6:00 p.m. – 8:00 p.m. Grupo A	6:00 p.m. – 8:00 p.m. Grupo B	6:00 p.m. – 8:00 p.m. Grupo A		9:00 a.m. – 10:00 a.m. Grupo Administrativos y Docentes



ISO 9001: SC-CER450832



ICNet CD- SC-CER450832

Hacia una Universidad comprometida con la paz territorial

División de Gestión de la Recreación y el Deporte
Centro Deportivo Universitario Tulcán Popayán - Cauca - Colombia
Commutador 8209800 Exts. 2500 - 2516
recredeportes@unicauca.edu.co www.unicauca.edu.co

CURSOS RECREATIVOS LIBRES						
CURSO RECREATIVO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
TENIS DE CAMPO Cancha Sintética # 2	9:00 a.m. – 10:00 a.m. Grupo A (20 cupos para principiantes) 6:30 p.m. – 8:00 p.m. Grupo B (25 cupos para los que ya cursaron nivel principiantes)		9:00 a.m. – 10:00 a.m. Grupo A (20 cupos para principiantes) 6:30 p.m. – 8:00 p.m. Grupo B (25 cupos para los que ya cursaron nivel principiantes)			3:00 p.m. – 4:00 p.m. Grupo Administrativos y Docentes (10 cupos)
TENIS DE MESA Salón Tenis de Mesa		6:00 p.m. – 8:00 p.m.		6:00 p.m. – 8:00 p.m.	10:00 a.m. – 12:00 m.	
LEVANTAMIENTO DE PESAS Coliseo Cubierto Universitario	6:00 p.m. – 7:00 p.m.	6:00 p.m. – 9:00 p.m.	6:00 p.m. – 7:00 p.m.	6:00 p.m. – 9:00 p.m.	6:00 p.m. – 7:00 p.m.	8:00 a.m. – 10:00 a.m.
CROSSFIT Coliseo Cubierto Universitario	7:00 p.m. – 9:00 p.m.		7:00 p.m. – 9:00 p.m.		7:00 p.m. – 9:00 p.m.	
GYM EN FORMA Sala de Acondicionamiento Físico	6:00 a.m. – 10:30 a.m. 4:30 p.m. – 8:00 p.m.	6:00 a.m. – 9:00 a.m. 9:30 a.m. – 11:30 a.m.	6:00 a.m. – 9:00 a.m. 9:30 a.m. – 11:30 a.m.	6:00 a.m. – 9:00 a.m. 9:30 a.m. – 11:30 a.m.	6:00 a.m. – 9:00 a.m. 9:30 a.m. – 11:30 a.m.	
AEROBICOS Y AERORUMBA Coliseo Cubierto Universitario		5:00 p.m. – 6:30 p.m.	5:00 p.m. – 6:30 p.m.	5:00 p.m. – 6:30 p.m.	5:00 p.m. – 6:30 p.m.	10:00 a.m. – 11:30 a.m. Plazoleta C.D.U.
ABDOMINALES Y TONIFICACIÓN Dojo Ai Ki Do	6:00 p.m. – 7:00 p.m.					