Universidad del Cauca

Vicerrectoría de Cultura y Bienestar
División de Gestión de la Recreación y el Deporte

CURSOS RECREATIVOS 2018 - II

Curso	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábados
Aeróbicos / Baile		5:00 p.m. – 6:30 p.m. FEMENINO-MASCULINO Estudiantes-Docentes-Administrativos	5:00 p.m. – 6:30 p.m. FEMENINO-MASCULINO Estudiantes-Docentes-Administrativos	5:00 p.m. – 6:30 p.m. FEMENINO-MASCULINO Estudiantes-Docentes-Administrativos		
Ritmos Latinos					5:00 p.m. – 6:30 p.m. FEMENINO-MASCULINO Estudiantes-Docentes-Administrativos	
Abdominales	6:00 p.m. – 7:00 p.m. FEMENINO-MASCULINO Estudiantes-Docentes-Administrativos					
Atletismo	7:00 a.m. – 9:00 p.m. 2:00 p.m. – 4:00 p.m. FEMENINO-MASCULINO	7:00 a.m. – 9:00 p.m. FEMENINO-MASCULINO	7:00 a.m. – 9:00 p.m. 2:00 p.m. – 4:00 p.m. FEMENINO-MASCULINO	7:00 a.m. – 9:00 p.m. 2:00 p.m. – 4:00 p.m. FEMENINO-MASCULINO	7:00 a.m. – 9:00 p.m. FEMENINO-MASCULINO	
Ajedrez	4:00 p.m. - 5:00 p.m. FEMENINO-MASCULINO Estudiantes-Docentes-Administrativos	10:00 a.m. – 11:00 p.m. FEMENINO-MASCULINO Estudiantes-Docentes-Administrativos	4:00 p.m. - 5:00 p.m. FEMENINO-MASCULINO Estudiantes-Docentes-Administrativos	10:00 a.m. – 11:00 p.m. FEMENINO-MASCULINO Estudiantes-Docentes-Administrativos	4:00 p.m. - 5:00 p.m. FEMENINO-MASCULINO Estudiantes-Docentes-Administrativos	
CrossFit	6:00 p.m. - 8:00 p.m. FEMENINO-MASCULINO Estudiantes-Docentes-Administrativos		8:00 p.m. – 10:00 p.m. FEMENINO-MASCULINO Estudiantes-Docentes-Administrativos	6:00 p.m. - 8:00 p.m. FEMENINO-MASCULINO Estudiantes-Docentes-Administrativos		2:00 p.m. – 4:00 p.m. FEMENINO-MASCULINO Estudiantes-Docentes-Administrativos

Universidad del Cauca

Vicerrectoría de Cultura y Bienestar
División de Gestión de la Recreación y el Deporte

CURSOS RECREATIVOS 2018 - II

Curso	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábados
Defensa Personal			6:00 p.m. - 8:00 p.m. FEMENINO-MASCULINO Estudiantes-Docentes-Administrativos			
Gym en Forma	6:00 a.m. – 10:00 a.m. 4:00 p.m. – 8:00 p.m. FEMENINO-MASCULINO Estudiantes	6:00 a.m. – 9:00 a.m. 9:30 a.m. – 11:30 a.m. FEMENINO-MASCULINO Estudiantes	6:00 a.m. – 9:00 a.m. 9:30 a.m. – 11:30 a.m. FEMENINO-MASCULINO Estudiantes	6:00 a.m. – 9:00 a.m. 9:30 a.m. – 11:30 a.m. FEMENINO-MASCULINO Estudiantes	6:00 a.m. – 9:00 a.m. 9:30 a.m. – 11:30 a.m. FEMENINO-MASCULINO Estudiantes	
Karate do	12:00 m. – 2:00 p.m. **GRUPO A** FEMENINO-MASCULINO Estudiantes-Docentes-Administrativos	6:30 p.m. – 8:30 p.m. **GRUPO B** FEMENINO-MASCULINO Estudiantes-Docentes-Administrativos	12:00 m. – 2:00 p.m. **GRUPO A** FEMENINO-MASCULINO Estudiantes-Docentes-Administrativos	6:30 p.m. – 8:30 p.m. **GRUPO B** FEMENINO-MASCULINO Estudiantes-Docentes-Administrativos		
Natación Nivel I: Ambientación y familiarización			12:00 m. – 2:00 p.m. **GRUPO B** FEMENINO-MASCULINO Estudiantes-Docentes-Administrativos		12:00 m. – 2:00 p.m. **GRUPO B** FEMENINO-MASCULINO Estudiantes-Docentes-Administrativos	10:00 a.m. – 12:00 m. **GRUPO C** FEMENINO-MASCULINO Docentes-Administrativos
Natación Nivel I: Ambientación y familiarización	6:00 p.m. – 8:00 p.m. **GRUPO E** FEMENINO-MASCULINO Estudiantes-Docentes-Administrativos	12:00 m. – 2:00 p.m. **GRUPO A** FEMENINO-MASCULINO Estudiantes-Docentes-Administrativos	6:00 p.m. – 8:00 p.m. **GRUPO E** FEMENINO-MASCULINO Estudiantes-Docentes-Administrativos	12:00 m. – 2:00 p.m. **GRUPO A** FEMENINO-MASCULINO Estudiantes-Docentes-Administrativos		

Universidad del Cauca

Vicerrectoría de Cultura y Bienestar
División de Gestión de la Recreación y el Deporte

CURSOS RECREATIVOS 2018 - II

Curso	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábados
Natación **Nivel II:** **Libre y espalda** **Técnico**	6:00 p.m. – 8:00 p.m. **GRUPO A** FEMENINO-MASCULINO Estudiantes-Docentes-Administrativos	12:00 m. – 2:00 p.m. **GRUPO B** FEMENINO-MASCULINO Estudiantes-Docentes-Administrativos	6:00 p.m. – 8:00 p.m. **GRUPO A** FEMENINO-MASCULINO Estudiantes-Docentes-Administrativos	12:00 m. – 2:00 p.m. **GRUPO B** FEMENINO-MASCULINO Estudiantes-Docentes-Administrativos		
Natación **Nivel III:** **Pecho y Mariposa** **Básicos**		6:00 p.m. – 8:00 p.m. FEMENINO-MASCULINO Estudiantes-Docentes-Administrativos		6:00 p.m. – 8:00 p.m. FEMENINO-MASCULINO Estudiantes-Docentes-Administrativos		
Taekwondo	6:00 p.m. - 8:00 p.m. **GRUPO B** FEMENINO-MASCULINO Estudiantes-Docentes-Administrativos	6:00 p.m. - 8:00 p.m. **GRUPO A** FEMENINO-MASCULINO Estudiantes-Docentes-Administrativos		5:30 p.m. - 8:30 p.m. **GRUPO A** FEMENINO-MASCULINO Estudiantes-Docentes-Administrativos	6:00 p.m. - 8:00 p.m. **GRUPO B** FEMENINO-MASCULINO Estudiantes-Docentes-Administrativos	
Tenis de Campo **Recreativo A (20):** Dirigido a personas que nunca han jugado tenis	9:00 a.m. – 10:00 a.m. **GRUPO A** FEMENINO-MASCULINO Estudiantes-Docentes-Administrativos		9:00 a.m. – 10:00 a.m. **GRUPO A** FEMENINO-MASCULINO Estudiantes-Docentes-Administrativos			3:00 p.m. – 4:00 p.m. **GRUPO C (10)** FEMENINO-MASCULINO Docentes-Administrativos
Tenis de Campo **Recreativo B (25):** Dirigido a personas que cursaron el nivel Recreativo A	6:30 p.m. – 8:00 p.m. **GRUPO B** FEMENINO-MASCULINO Estudiantes-Docentes-Administrativos		6:30 p.m. – 8:00 p.m. **GRUPO B** FEMENINO-MASCULINO Estudiantes-Docentes-Administrativos			

Universidad del Cauca

Vicerrectoría de Cultura y Bienestar
División de Gestión de la Recreación y el Deporte

CURSOS RECREATIVOS 2018 - II

Curso	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábados
Levantamiento de pesas	8:00 p.m. – 10:00 p.m. FEMENINO-MASCULINO Estudiantes-Docentes-Administrativos	6:00 p.m. - 8:00 p.m. FEMENINO-MASCULINO Estudiantes-Docentes-Administrativos			8:00 p.m. – 10:00 p.m. FEMENINO-MASCULINO Estudiantes-Docentes-Administrativos	
Baloncesto		6:30 p.m. – 8:15 p.m. FEMENINO Estudiantes		6:30 p.m. – 8:15 p.m. FEMENINO Estudiantes		10:00 a.m. - 12:00 m. FEMENINO-MASCULINO Docentes y Funcionarios
		8:15 p.m. – 10:00 p.m. MASCULINO Estudiantes		8:15 p.m. – 10:00 p.m. MASCULINO Estudiantes		
Fútbol Sala	5:30 p.m. – 7:00 p.m. MASCULINO Estudiantes-Docentes-Administrativos		.	5:00 p.m. – 6:30 p.m. MASCULINO Estudiantes-Docentes-Administrativos		8:00 a.m. – 10:00 a.m. MASCULINO Estudiantes-Docentes-Administrativos
		6:00 p.m. – 8:00 p.m. FEMENINO Estudiantes-Docentes-Administrativos	5:00 p.m. – 6:30 p.m. FEMENINO Estudiantes-Docentes-Administrativos		6:00 p.m. – 8:00 p.m. FEMENINO Estudiantes-Docentes-Administrativos	

Universidad del Cauca

Vicerrectoría de Cultura y Bienestar
División de Gestión de la Recreación y el Deporte

CURSOS RECREATIVOS 2018 - II

Curso	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábados
Voleibol		8:00 p.m. - 10:00 p.m. FEMENINO Estudiantes- Docentes- Administrativos		6:00 p.m. - 8:00 p.m. FEMENINO Estudiantes- Docentes- Administrativos		
Voleibol	6:00 p.m. – 8:00 p.m. FEMENINO Docentes- Administrativos	6:00 p.m. - 8:00 p.m. MASCULINO Estudiantes- Docentes- Administrativos	6:00 p.m. – 8:00 p.m. FEMENINO Docentes- Administrativos	6:00 p.m. - 8:00 p.m. MASCULINO Estudiantes- Docentes- Administrativos		12:00 M. – 2:00 p.m. MASCULINO
Fútbol	10:00 a.m. – 11:00 a.m. MASCULINO Estudiantes		10:00 a.m. – 11:00 a.m. MASCULINO Estudiantes		10:00 a.m. – 11:00 a.m. MASCULINO Estudiantes	
Tenis de Mesa	8:00 p.m. – 10:00 p.m. Grupo A FEMENINO - MASCULINO Estudiantes- Docentes- Administrativos	6:00 p.m. - 8:00 p.m. Grupo B FEMENINO - MASCULINO Estudiantes- Docentes- Administrativos	6:00 p.m. - 8:00 p.m. Grupo A FEMENINO - MASCULINO Estudiantes- Docentes- Administrativos		8:00 p.m. – 10:00 p.m. Grupo B FEMENINO - MASCULINO Estudiantes- Docentes- Administrativos	10:00 a.m. – 12:00 m. FEMENINO - MASCULINO Docentes y Administrativos
Ai Ki Do Principiantes	7:00 p.m. – 9:00 p.m. FEMENINO - MASCULINO Estudiantes- Docentes- Administrativos				7:00 p.m. – 9:00 p.m. FEMENINO - MASCULINO Estudiantes- Docentes- Administrativos	
Ai Ki Do Avanzados		7:00 p.m. – 9:00 p.m. FEMENINO - MASCULINO Estudiantes- Docentes- Administrativos		7:00 p.m. – 9:00 p.m. FEMENINO - MASCULINO Estudiantes- Docentes- Administrativos		10:00 a.m. – 12:00 m. FEMENINO - MASCULINO Estudiantes- Docentes- Administrativos

Docentes:

Atletismo: Licenciado Miller Antonio García Zúñiga

Ajedrez: Ingeniero Electrónico Santiago Esteban Erazo

CrossFit: Alexander Guzmán Jiménez

Defensa Personal: Especialista Hermes Arnaldo Quijano Paz

Gym en Forma: Especialista Jersey Flórez

Karate Do: Licenciado en Educación Física Jesús Absalón Muñoz Ñañez

Natación: Especialista Víctor Ernesto Catamuscay Medina

Universitario Juan Carlos Toledo Gómez

Taekwondo: Especialista Hermes Arnaldo Quijano Paz

Tenis de Campo: Universitario Luis Fernando Avirama Núñez

Levantamiento de Pesas: Alexander Guzmán Jiménez

Baloncesto: Universitario Edier Narváez

Fútbol Sala: Licenciado en Educación Física Edwar Giovany Gutiérrez Sandoval

Voleibol: Licenciado en Educación Física Julián Andrés Alzate Valencia

Licenciado en Educación Física Hernán Reyes