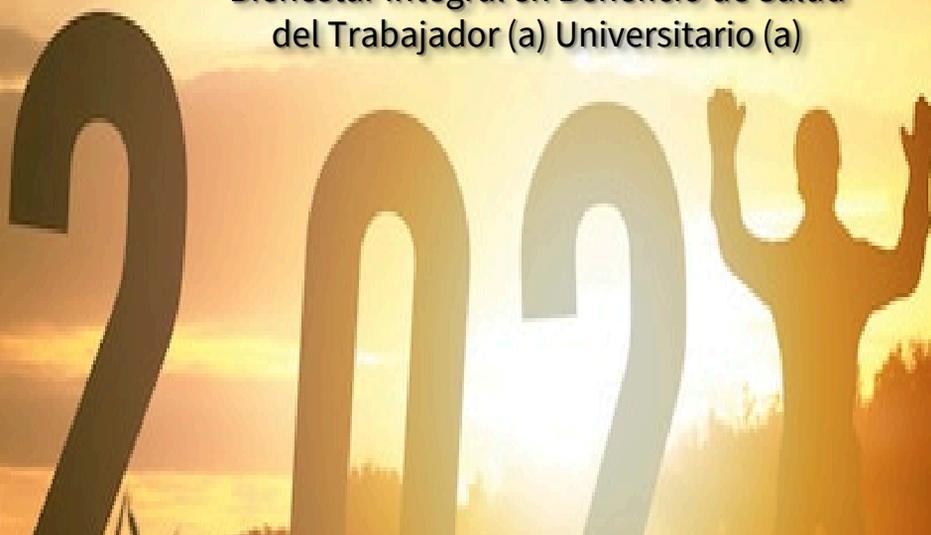




La Dirección de Recursos Humanos y la Dirección de Deporte y Cultura Física



Bienestar Integral en Beneficio de Salud
del Trabajador (a) Universitario (a)



Oferta de Cursos para el Cuidado de la Salud

**Marzo - Mayo
2024**

BUAP

Dirección de
Recursos Humanos



Indicaciones para inscripción:

1. Acceder a la página <http://www.recursoshumanos.buap.mx>, en el apartado de Capacitación y Desarrollo, Programa BIBeS TU.
2. Seleccionar un curso de acuerdo a los requisitos establecidos
3. Llenar el formulario de inscripción
- 4. Descargar comprobante de inscripción**

Nota:

- En caso de no poder seleccionar alguno de los cursos ofertados, se debe a que ya no se cuenta con lugares disponibles, por lo cual, deberá elegir algún otro curso.
- Si un trabajador o trabajadora ya inscrito no puede acudir en la fecha de impartición del curso, deberá informarlo al Departamento de Capacitación y Desarrollo de esta Dirección, al menos con 3 días de anticipación vía correo electrónico **capacitacion.administrativa@correo.buap.mx**



BUAP

Capacitación Presencial Permanentes

Cardio Box

Objetivo general: El personal mejorará su condición física y reducirá sus niveles de estrés a través del aprendizaje y práctica de ejercicios recreativos de box y actividades cardiovasculares, permitiendo fomentar el bienestar en la comunidad universitaria.

Fecha de Inicio: 27 de febrero

Horarios: 16:30 a 17:30 hrs.

Lugar: Centro de Convenciones, piso 1

Dirigido a: Personal Inscrito BIBeS TU

Bajo Impacto

Fecha: Lunes y Miércoles

Horario: 16:30 a 17:30 hrs

Alto Impacto

Fecha: Martes y Jueves

Horario: 16:30 a 17:30 hrs





BUAP

Capacitación Presencial Permanentes

Baile Fitness

Objetivo general: Les permitirá a los trabajadores (a) universitarios (a) desconectar del entorno laboral, disfrutar de momentos divertidos y aprender nuevos pasos de baile. Esta iniciativa no solo busca contribuir al bienestar físico y emocional de los participantes, sino también mejorar su condición física de manera integral

Fecha de Inicio: 27 de febrero

Horarios: 16:30 a 17:30 hrs.

Lugar: Centro de Convenciones, piso 1

Dirigido a: Personal Inscrito BIBE S TU

Bajo Impacto

Fecha: Lunes y Miércoles

Horario: 16:30 a 17:30 hrs

Alto Impacto

Fecha: Martes y Jueves

Horario: 16:30 a 17:30 hrs



BUAP

Dirección de
Recursos Humanos



BUAP

Capacitación Presencial Alimentación

Dieta Correcta

Objetivo general: Conocer y aprender las 6 características que deben aplicarse para lograr una dieta correcta.

Horarios: 10:00 a 12:00 hrs.

Lugar: Sala de capacitación de Recurso Humanos, piso 1, torre TGA

Dirigido a: Personal Inscrito BIBeS TU

Módulo 1: Adecuada, completa y equilibrada

Fecha: 07 de marzo

Horario: 10:00 a 12:00 hrs.

Módulo 2: Variada

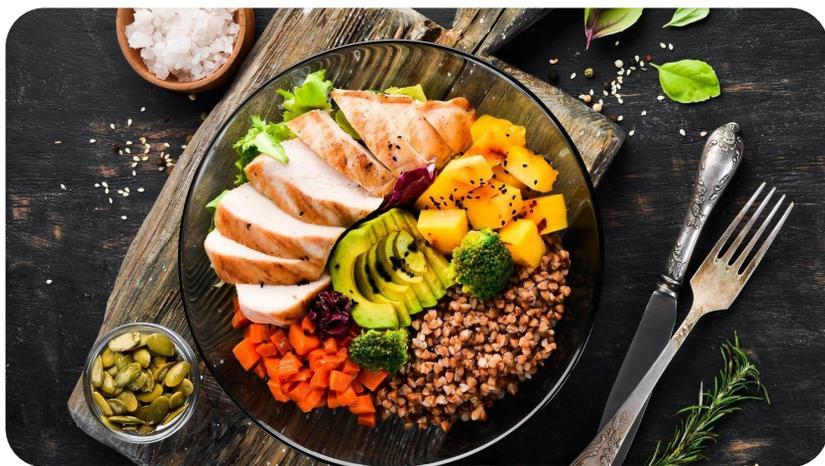
Fecha: 14 de marzo

Horario: 10:00 a 12:00 hrs.

Módulo 3: Suficiente e inocua

Fecha: 21 de marzo

Horario: 10:00 a 12:00 hrs.



Nota. El Participante deberá asistir a los tres módulos para ser acreedor a la constancia

BUAP

Dirección de
Recursos Humanos



Capacitación Presencial Psicológicos

Taller de Atención Emocional

Objetivo general: El personal será capaz de conocer el impacto en conjunto de su salud física, psico- emocional y social en su desarrollo personal y laboral; así como la importancia de contar con estrategias focalizadas en el manejo de sus emociones y pensamientos, que lo llevarán a desarrollar una inteligencia emocional.

Horarios: 12:00 a 15:00 hrs.

Lugar: Sala de capacitación de Recurso Humanos, piso 1, torre TGA

Dirigido a: Personal Inscrito BIBeS TU

Cupo: Grupo mixto máximo 15 participantes por sesión

Módulo 1: Burnout: Manejo del Estrés Laboral

Fecha: 05 de marzo

Horario: 12:00 a 15:00 hrs.

Módulo 2: Empezando a superar la depresión

Fecha: 07 de marzo

Horario: 12:00 a 15:00 hrs.

Módulo 3: ¿Cómo saber si sufres ansiedad?

Fecha: 12 de marzo

Horario: 12:00 a 15:00 hrs.

Módulo 4: Innovación para el crecimiento personal

Fecha: 14 de marzo

Horario: 12:00 a 15:00 hrs.





BUAP

Capacitación Presencial Deportivos



Pilates

Fechas: 04, 06, 11, 13 y 20 de marzo

Horarios: 07:00 a 08:00 hrs.

Lugar: Salón 1, Gimnasio de aparatos y usos múltiples, COMDE

Dirigido a: Personal Inscrito al BIBeS TU

Modalidad: Presencial

Cupo: Grupo mixto máximo 10 participantes por sesión

Objetivo: Fomentar la actividad física y disminuir los niveles de estrés mediante ejercicios de fuerza y flexibilidad, enfatizando el control postural

Requisitos: Tapete de yoga (opcional), ropa cómoda (se recomienda realizar la actividad descalzo).

Yoga

Fecha: 15 y 22 de marzo

Horarios: 07:00 a 08:00 hrs.

Lugar: Salón 1, Gimnasio de aparatos y usos múltiples, COMDE

Dirigido a: Personal Inscrito al BIBeS TU

Modalidad: Presencial

Cupo: Grupo mixto máximo 10 participantes por sesión

Objetivo: Fomentar la actividad física y disminuir los niveles de estrés a través de posturas básicas de yoga, secuencia de posturas, control de la respiración y ejercicios de concentración y relajación

Requisitos: Ropa cómoda y botella de agua

Ritmos latinos (salsa, bachata y cumbia)

Fecha: 05, 06, 07, 12, 13, 14, 15, 19, 20, 21 y 22 de marzo

Horarios: 17:00 a 18:00 hrs.

Lugar: Por confirmar

Dirigido a: Personal Inscrito al BIBeS TU

Modalidad: Presencial

Cupo: Grupo mixto máximo 25 participantes por sesión

Objetivo: Aprender a bailar tanto individual como en pareja cada uno de los géneros latinos, además de mejorar su coordinación, ritmo y principalmente su salud a través del baile

Requisitos: Ropa cómoda y botella de agua

Riesgos de una vida sedentaria

Fechas: 15 de marzo

Horarios: 12:00 a 14:00 hrs

Lugar: Sala de capacitación de Recurso Humanos, piso 1, torre TGA

Dirigido a: Personal Inscrito al BIBeS TU

Modalidad: Presencial

Cupo: Grupo mixto máximo 25 participantes por sesión

Objetivo: Hacer concientización a la población del área administrativa de la BUAP a realizar actividad física para no poner en riesgo su salud

Requisitos: Ropa cómoda

BUAP

Dirección de
Recursos Humanos



BUAP



Natación Principiantes

Fechas: 05, 07, 12, 14, 19 y 21 de marzo

Horarios: de 07:00 a 08:00 hrs.

Lugar: COMDE BUAP, Alberca semi olimpica

Dirigido a: Personal Inscrito al BIBeS TU

Modalidad: Presencial

Cupo: Grupo mixto máximo 15 participantes por sesión

Objetivo: Enseñar los principios básicos de la natación, flotación, inmersión, nado de crol grueso y dorso, desplazamiento de perrito.

Requisitos: Traje de baño completo o licra, gogles, gorro de natación, sandalias y toalla.

Natación Principiantes

Fechas: 05, 07, 12, 14, 19 y 21 de marzo

Horarios: de 08:00 a 09:00 hrs.

Lugar: COMDE BUAP, Alberca semi olimpica

Dirigido a: Personal Inscrito al BIBeS TU

Modalidad: Presencial

Cupo: Grupo mixto máximo 15 participantes por sesión

Objetivo: Enseñar los principios básicos de la natación, flotación, inmersión, nado de crol grueso y dorso, desplazamiento de perrito.

Requisitos: Traje de baño completo o licra, gogles, gorro de natación, sandalias y toalla.

Natación Principiantes

Fechas: 06, 13, 15, 20 y 22 de marzo

Horarios: de 07:00 a 08:00 hrs.

Lugar: COMDE BUAP, Alberca semi olimpica

Dirigido a: Personal Inscrito al BIBeS TU

Modalidad: Presencial

Cupo: Grupo mixto máximo 15 participantes por sesión

Objetivo: Enseñar los principios básicos de la natación, flotación, inmersión, nado de crol grueso y dorso, desplazamiento de perrito.

Requisitos: Traje de baño completo o licra, gogles, gorro de natación, sandalias y toalla.

Natación Principiantes

Fechas: 06, 13, 15, 20 y 22 de marzo

Horarios: de 08:00 a 09:00 hrs.

Lugar: COMDE BUAP, Alberca semi olimpica

Dirigido a: Personal Inscrito al BIBeS TU

Modalidad: Presencial

Cupo: Grupo mixto máximo 15 participantes por sesión

Objetivo: Enseñar los principios básicos de la natación, flotación, inmersión, nado de crol grueso y dorso, desplazamiento de perrito.

Requisitos: Traje de baño completo o licra, gogles, gorro de natación, sandalias y toalla.

Natación Intermedio

Fechas: 05, 07, 12, 14, 19 y 21 de marzo

Horarios: de 07:00 a 08:00 hrs.

Lugar: COMDE BUAP, Alberca semi olimpica

Dirigido a: Personal Inscrito al BIBeS TU

Modalidad: Presencial

Cupo: Grupo mixto máximo 15 participantes por sesión

Objetivo: Mejorar habilidades acuáticas y técnicas de estilos de nado e iniciación de salidas y virajes.

Requisitos: Traje de baño completo o licra, gogles, gorro de natación, sandalias y toalla.

Natación Intermedio

Fechas: 05, 07, 12, 14, 19 y 21 de marzo

Horarios: de 08:00 a 09:00 hrs.

Lugar: COMDE BUAP, Alberca semi olimpica

Dirigido a: Personal Inscrito al BIBeS TU

Modalidad: Presencial

Cupo: Grupo mixto máximo 15 participantes por sesión

Objetivo: Mejorar habilidades acuáticas y técnicas de estilos de nado e iniciación de salidas y virajes.

Requisitos: Traje de baño completo o licra, gogles, gorro de natación, sandalias y toalla.

Natación Intermedio

Fechas: 05, 07, 12, 14, 19 y 21 de marzo

Horarios: de 17:00 a 18:00 hrs.

Lugar: COMDE BUAP, Alberca semi olimpica

Dirigido a: Personal Inscrito al BIBeS TU

Modalidad: Presencial

Cupo: Grupo mixto máximo 15 participantes por sesión

Objetivo: Mejorar habilidades acuáticas y técnicas de estilos de nado e iniciación de salidas y virajes.

Requisitos: Traje de baño completo o licra, gogles, gorro de natación, sandalias y toalla.

Natación Intermedio

Fechas: 06, 13, 15, 20 y 22 de marzo

Horarios: de 07:00 a 08:00 hrs.

Lugar: COMDE BUAP, Alberca semi olimpica

Dirigido a: Personal Inscrito al BIBeS TU

Modalidad: Presencial

Cupo: Grupo mixto máximo 15 participantes por sesión

Objetivo: Mejorar habilidades acuáticas y técnicas de estilos de nado e iniciación de salidas y virajes.

Requisitos: Traje de baño completo o licra, gogles, gorro de natación, sandalias y toalla.

Natación Intermedio

Fechas: 06, 13, 15, 20 y 22 de marzo

Horarios: de 08:00 a 09:00 hrs.

Lugar: COMDE BUAP, Alberca semi olimpica

Dirigido a: Personal Inscrito al BIBeS TU

Modalidad: Presencial

Cupo: Grupo mixto máximo 15 participantes por sesión

Objetivo: Mejorar habilidades acuáticas y técnicas de estilos de nado e iniciación de salidas y virajes.

Requisitos: Traje de baño completo o licra, gogles, gorro de natación, sandalias y toalla.

Natación Intermedio

Fechas: 06, 13, 15, 20 y 22 de marzo

Horarios: de 17:00 a 18:00 hrs.

Lugar: COMDE BUAP, Alberca semi olimpica

Dirigido a: Personal Inscrito al BIBeS TU

Modalidad: Presencial

Cupo: Grupo mixto máximo 15 participantes por sesión

Objetivo: Mejorar habilidades acuáticas y técnicas de estilos de nado e iniciación de salidas y virajes.

Requisitos: Traje de baño completo o licra, gogles, gorro de natación, sandalias y toalla.

Natación Avanzados

Fechas: 05, 07, 12, 14, 19 y 21 de marzo

Horarios: de 07:00 a 08:00 hrs.

Lugar: Alberca semi olímpica, COMDE

Dirigido a: Personal Inscrito al BIBeS TU

Modalidad: Presencial

Cupo: Grupo mixto máximo 15 participantes por sesión

Objetivo: Perfeccionar estilos de natación, aprender a realizar salidas desde banco, saltos y aumentar la resistencia aeróbica.

Requisitos: Traje de baño completo o licra, goggles, gorro de natación, sandalias y toalla.

Natación Avanzados

Fechas: 06, 13, 15, 20 y 22 de marzo

Horarios: de 07:00 a 08:00 hrs.

Lugar: Alberca semi olímpica, COMDE

Dirigido a: Personal Inscrito al BIBeS TU

Modalidad: Presencial

Cupo: Grupo mixto máximo 15 participantes por sesión

Objetivo: Perfeccionar estilos de natación, aprender a realizar salidas desde banco, saltos y aumentar la resistencia aeróbica.

Requisitos: Traje de baño completo o licra, goggles, gorro de natación, sandalias y toalla.

AquaGym

Fechas: 05, 07, 12, 14, 19 y 21 de marzo

Horarios: de 08:00 a 09:00 hrs.

Lugar: Alberca semi olímpica, COMDE

Dirigido a: Personal Inscrito al BIBeS TU

Modalidad: Presencial

Cupo: Grupo mixto máximo 30 participantes por sesión

Objetivo: Fortalecer los diferentes grupos musculares a través de diferentes ejercicios y movimientos rítmicos dentro del agua.

Requisitos: Traje de baño completo o licra, goggles, gorro de natación, sandalias y toalla.

AquaGym

Fechas: 06, 13, 15, 20 y 22 de marzo

Horarios: de 08:00 a 09:00 hrs.

Lugar: Alberca semi olímpica, COMDE

Dirigido a: Personal Inscrito al BIBeS TU

Modalidad: Presencial

Cupo: Grupo mixto máximo 30 participantes por sesión

Objetivo: Fortalecer los diferentes grupos musculares a través de diferentes ejercicios y movimientos rítmicos dentro del agua.

Requisitos: Traje de baño completo o licra, goggles, gorro de natación, sandalias y toalla.



Entrenamiento de fuerza y fitness

Fecha: 05, 07, 12, 14, 19 y 21 de marzo

Horarios: 07:00 a 08:00 hrs

Lugar: Gimnasio Deportivo, frente a Troncopolis (COMDE)

Dirigido a: Personal Inscrito al BIBeS TU

Modalidad: Presencial

Cupo: Grupo mixto máximo 20 participantes por sesión

Objetivo: Mejorar las capacidades físicas del atleta trabajando con el equipo del gimnasio de aparatos y usos múltiples de la BUAP

Requisitos: Ropa deportiva, toalla y agua

Acondicionamiento físico

Fecha: 04, 05, 06, 07, 11, 12, 13, 14, 15, 19, 20, 21 y 22 de marzo

Horarios: 08:00 a 09:00 hrs.

Lugar: Gimnasio Deportivo, frente a Troncopolis (COMDE)

Dirigido a: Personal Inscrito al BIBeS TU

Modalidad: Presencial

Cupo: Grupo mixto máximo 20 participantes por sesión

Objetivo: El o la trabajador (a) pueda realizar actividad física por medio de ejercicios funcionales, de peso libre y de respiración. Con el fin de fomentar un mejor estilo de vida.

Requisitos: Ropa y calzado deportivo, toalla y agua

Acondicionamiento físico

Fecha: 04, 05, 06, 07, 11, 12, 13, 14, 15, 19, 20, 21 y 22 de marzo

Horarios: 17:00 a 18:00 hrs.

Lugar: Gimnasio Deportivo, frente a Troncopolis (COMDE)

Dirigido a: Personal Inscrito al BIBeS TU

Modalidad: Presencial

Cupo: Grupo mixto máximo 20 participantes por sesión

Objetivo: El o la trabajador (a) pueda realizar actividad física por medio de ejercicios funcionales, de peso libre y de respiración. Con el fin de fomentar un mejor estilo de vida.

Requisitos: Ropa y calzado deportivo, toalla y agua

Taller de Entrenamiento Funcional

Fecha: 05, 07, 12, 14, 19 y 21 de marzo

Horarios: 17:00 a 18:00 hrs.

Lugar: Gimnasio Deportivo, frente a Troncopolis (COMDE)

Dirigido a: Personal Inscrito al BIBeS TU

Modalidad: Presencial

Cupo: Grupo mixto máximo 20 participantes por sesión

Objetivo: Se realizará a través del trabajo funcional específico de la vida cotidiana, ayudará a mejorar las capacidades aeróbicas de los atletas.

Requisitos: Ropa y calzado deportivo, toalla y agua

Aprendiendo a correr

Fecha: 05, 07, 12, 14, 19 y 21 de marzo

Horarios: 17:00 a 18:00 hrs.

Lugar: Pista de atletismo del estadio universitario

Dirigido a: Personal Inscrito al BIBeS TU

Modalidad: Presencial

Cupo: Grupo mixto máximo 20 participantes por sesión

Objetivo: Mejorar la condición física del atleta trabajando en la pista de atletismo del estadio lobos BUAP

Requisitos: Ropa deportiva y agua

Spinning

Fechas: 05, 07, 12, 14, 19 y 21 de marzo

Horarios: 08:00 a 09:00 hrs.

Lugar: Salón 1, Centro Acuático Universitario

Dirigido a: Personal Inscrito al BIBeS TU

Modalidad: Presencial

Cupo: Grupo mixto máximo 13 participantes por sesión

Objetivo: Aprender el uso de la bicicleta estática, aumentar resistencia y capacidad aeróbica en los participantes

Requisitos: Agua, toalla, ropa deportiva y tenis

Spinning

Fechas: 06, 13, 15, 20 y 22 de marzo

Horarios: 08:00 a 09:00 hrs.

Lugar: Salón 1, Centro Acuático Universitario

Dirigido a: Personal Inscrito al BIBeS TU

Modalidad: Presencial

Cupo: Grupo mixto máximo 13 participantes por sesión

Objetivo: Aprender el uso de la bicicleta estática, aumentar resistencia y capacidad aeróbica en los participantes

Requisitos: Agua, toalla, ropa deportiva y tenis

Fundamentos técnicos de Futbol

Fechas: 04, 06, 11, 13, 18, 20, 25 y 27 de marzo

Horarios: 08:00 a 09:00 hrs.

Lugar: Cancha de futbol 7

Dirigido a: Personal Inscrito al BIBeS TU

Modalidad: Presencial

Cupo: Grupo mixto máximo 15 participantes por sesión

Objetivo: Mejorar y mantener las capacidades físicas y técnicas

Requisitos: Agua, toalla, ropa deportiva y tenis

Fundamentos técnicos de Futbol

Fechas: 05, 07, 12, 14, 19, 21, 26 y 28 de marzo

Horarios: 08:00 a 09:00 hrs.

Lugar: Cancha de futbol 7

Dirigido a: Personal Inscrito al BIBeS TU

Modalidad: Presencial

Cupo: Grupo mixto máximo 15 participantes por sesión

Objetivo: Mejorar y mantener las capacidades físicas y técnicas

Requisitos: Agua, toalla, ropa deportiva y tenis



Bienestar Integral en Beneficio de la Salud del Trabajador (a) Universitario (a)



ABRIL



Capacitación Presencial Psicológicos

Taller de Atención Emocional

Objetivo general: El personal será capaz de conocer el impacto en conjunto de su salud física, psico- emocional y social en su desarrollo personal y laboral; así como la importancia de contar con estrategias focalizadas en el manejo de sus emociones y pensamientos, que lo llevarán a desarrollar una inteligencia emocional.

Horarios: 10:00 a 13:00 hrs.

Lugar: Sala de capacitación de Recurso Humanos, piso 1

Dirigido a: Personal Inscrito BIBeS TU

Cupo: Grupo mixto máximo 15 participantes por sesión

Módulo 1: Burnout: Manejo del Estrés Laboral

Fecha: 16 de abril

Horario: 10:00 a 13:00 hrs.

Módulo 2: Empezando a superar la depresión

Fecha: 18 de abril

Horario: 10:00 a 13:00 hrs.

Módulo 3: ¿Cómo saber si sufres ansiedad?

Fecha: 23 de abril

Horario: 10:00 a 13:00 hrs.

Módulo 4: Innovación para el crecimiento personal

Fecha: 25 de abril

Horario: 10:00 a 13:00 hrs.





BUAP

Capacitación Presencial Psicológicos

Manejo Creativo del Estrés

Fechas: 10 de abril

Horarios: 10:00 a 13:00 hrs.

Lugar: Sala de capacitación de Recurso Humanos, piso 1, torre TGA

Dirigido a: Personal Inscrito al BIBeS TU

Modalidad: Presencial

Cupo: Grupo mixto máximo 30 participantes por sesión

Objetivo: A través del proceso creativo, los participantes podrán profundizar en su forma de relacionarse con el estrés y revisarán las creencias que han construido entorno al mismo, lo cual les permitirá comenzar a construir hábitos que mejoren su salud física y mental.

Estrategias de Regulación Emocional

Fechas: 19 de abril

Horarios: 11:00 a 14:00 hrs.

Lugar: Sala de capacitación de Recurso Humanos, piso 1, torre TGA

Dirigido a: Personal Inscrito al BIBeS TU

Modalidad: Presencial

Cupo: Grupo mixto máximo 30 participantes por sesión

Objetivo: Los participantes conocerán e implementarán estrategias de regulación emocional

Requisitos: Pluma y papel



BUAP

Capacitación Presencial Fisioterapia



Estrés laboral en la salud

Fechas: 12 de abril

Horarios: 12:00 a 14:00 hrs

Lugar: Sala de capacitación de Recurso Humanos, piso 1, torre TGA

Dirigido a: Personal Inscrito al BIBeS TU

Modalidad: Presencial

Cupo: Grupo mixto máximo 25 participantes por sesión

Objetivo: Disminuir el estrés laboral en la población del área administrativa de la BUAP.

Requisitos: Ropa cómoda.

Síndrome de túnel del carpo en ámbito laboral

Fechas: 19 de abril

Horarios: 12:00 a 14:00 hrs

Lugar: Sala de capacitación de Recurso Humanos, piso 1, torre TGA

Dirigido a: Personal Inscrito al BIBeS TU

Modalidad: Presencial

Cupo: Grupo mixto máximo 25 participantes por sesión

Objetivo: : Enseñar las diversas técnicas para evitar el Síndrome del Túnel del Carpo. .

Requisitos: Ropa cómoda y pelota pequeña del estrés

BUAP

Dirección de
Recursos Humanos



Capacitación Presencial Deportivos

BUAP



Pilates

Fechas: 08, 10, 15, 17, 22, 24 y 29 de abril

Horarios: 07:00 a 08:00 hrs.

Lugar: Salón 1, Gimnasio de aparatos y usos múltiples, COMDE

Dirigido a: Personal Inscrito al BIBeS TU

Modalidad: Presencial

Cupo: Grupo mixto máximo 10 participantes por sesión

Objetivo: Fomentar la actividad física y disminuir los niveles de estrés mediante ejercicios de fuerza y flexibilidad, enfatizando el control postural

Requisitos: Tapete de yoga (opcional), ropa cómoda (se recomienda realizar la actividad descalzo).

Yoga

Fecha: 12, 19 y 26 de abril

Horarios: 07:00 a 08:00 hrs.

Lugar: Salón 1, Gimnasio de aparatos y usos múltiples, COMDE

Dirigido a: Personal Inscrito al BIBeS TU

Modalidad: Presencial

Cupo: Grupo mixto máximo 10 participantes por sesión

Objetivo: Fomentar la actividad física y disminuir los niveles de estrés a través de posturas básicas de yoga, secuencia de posturas, control de la respiración y ejercicios de concentración y relajación

Requisitos: Ropa cómoda y botella de agua

Ritmos latinos (salsa, bachata y cumbia)

Fecha: 09, 10, 11, 12, 16, 17, 18, 19, 23, 24, 25, 26, 30 de abril y 02 y 03 de mayo

Horarios: 17:00 a 18:00 hrs.

Lugar: POR DEFINIR

Dirigido a: Personal Inscrito al BIBeS TU

Modalidad: Presencial

Cupo: Grupo mixto máximo 25 participantes por sesión

Objetivo: Aprender a bailar tanto individual como en pareja cada uno de los géneros latinos, además de mejorar su coordinación, ritmo y principalmente su salud a través del baile

Requisitos: Ropa cómoda y botella de agua

BUAP

Dirección de
Recursos Humanos



Natación Principiantes

Fechas: 09, 11, 16, 18, 23 y 25 de abril

Horarios: de 07:00 a 08:00 hrs.

Lugar: Alberca semi olímpica, COMDE

Dirigido a: Personal Inscrito al BIBeS TU

Modalidad: Presencial

Cupo: Grupo mixto máximo 15 participantes por sesión

Objetivo: Enseñar los principios básicos de la natación, flotación, inmersión, nado de crol grueso y dorso, desplazamiento de perrito.

Requisitos: Traje de baño completo o licra, gogles, gorro de natación, sandalias y toalla.

Natación Principiantes

Fechas: 09, 11, 16, 18, 23 y 25 de abril

Horarios: de 08:00 a 09:00 hrs.

Lugar: Alberca semi olímpica, COMDE

Dirigido a: Personal Inscrito al BIBeS TU

Modalidad: Presencial

Cupo: Grupo mixto máximo 15 participantes por sesión

Objetivo: Enseñar los principios básicos de la natación, flotación, inmersión, nado de crol grueso y dorso, desplazamiento de perrito.

Requisitos: Traje de baño completo o licra, gogles, gorro de natación, sandalias y toalla.

Natación Principiantes

Fechas: 10, 12, 19, 24 y 26 de abril

Horarios: de 07:00 a 08:00 hrs.

Lugar: Alberca semi olímpica, COMDE

Dirigido a: Personal Inscrito al BIBeS TU

Modalidad: Presencial

Cupo: Grupo mixto máximo 15 participantes por sesión

Objetivo: Enseñar los principios básicos de la natación, flotación, inmersión, nado de crol grueso y dorso, desplazamiento de perrito.

Requisitos: Traje de baño completo o licra, gogles, gorro de natación, sandalias y toalla.

Natación Principiantes

Fechas: 10, 12, 19, 24 y 26 de abril

Horarios: de 08:00 a 09:00 hrs.

Lugar: Alberca semi olímpica, COMDE

Dirigido a: Personal Inscrito al BIBeS TU

Modalidad: Presencial

Cupo: Grupo mixto máximo 15 participantes por sesión

Objetivo: Enseñar los principios básicos de la natación, flotación, inmersión, nado de crol grueso y dorso, desplazamiento de perrito.

Requisitos: Traje de baño completo o licra, gogles, gorro de natación, sandalias y toalla.

Natación Intermedio

Fechas: 09, 11, 16, 18, 23 y 25 de abril

Horarios: de 07:00 a 08:00 hrs.

Lugar: Alberca semi olímpica, COMDE

Dirigido a: Personal Inscrito al BIBeS TU

Modalidad: Presencial

Cupo: Grupo mixto máximo 15 participantes por sesión

Objetivo: Mejorar habilidades acuáticas y técnicas de estilos de nado e iniciación de salidas y virajes.

Requisitos: Traje de baño completo o licra, gogles, gorro de natación, sandalias y toalla.

Natación Intermedio

Fechas: 09, 11, 16, 18, 23 y 25 de abril

Horarios: de 08:00 a 09:00 hrs.

Lugar: Alberca semi olímpica, COMDE

Dirigido a: Personal Inscrito al BIBeS TU

Modalidad: Presencial

Cupo: Grupo mixto máximo 15 participantes por sesión

Objetivo: Mejorar habilidades acuáticas y técnicas de estilos de nado e iniciación de salidas y virajes.

Requisitos: Traje de baño completo o licra, gogles, gorro de natación, sandalias y toalla.

Natación Intermedio

Fechas: 09, 11, 16, 18, 23 y 25 de abril

Horarios: de 17:00 a 18:00 hrs.

Lugar: Alberca semi olímpica, COMDE

Dirigido a: Personal Inscrito al BIBeS TU

Modalidad: Presencial

Cupo: Grupo mixto máximo 15 participantes por sesión

Objetivo: Mejorar habilidades acuáticas y técnicas de estilos de nado e iniciación de salidas y virajes.

Requisitos: Traje de baño completo o licra, gogles, gorro de natación, sandalias y toalla.

Natación Intermedio

Fechas: 10, 12, 19, 24 y 26 de abril

Horarios: de 07:00 a 08:00 hrs.

Lugar: Alberca semi olímpica, COMDE

Dirigido a: Personal Inscrito al BIBeS TU

Modalidad: Presencial

Cupo: Grupo mixto máximo 15 participantes por sesión

Objetivo: Mejorar habilidades acuáticas y técnicas de estilos de nado e iniciación de salidas y virajes.

Requisitos: Traje de baño completo o licra, gogles, gorro de natación, sandalias y toalla.

Natación Intermedio

Fechas: 10, 12, 19, 24 y 26 de abril

Horarios: de 08:00 a 09:00 hrs.

Lugar: Alberca semi olímpica, COMDE

Dirigido a: Personal Inscrito al BIBeS TU

Modalidad: Presencial

Cupo: Grupo mixto máximo 15 participantes por sesión

Objetivo: Mejorar habilidades acuáticas y técnicas de estilos de nado e iniciación de salidas y virajes.

Requisitos: Traje de baño completo o licra, gogles, gorro de natación, sandalias y toalla.

Natación Intermedio

Fechas: 10, 12, 19, 24 y 26 de abril

Horarios: de 17:00 a 18:00 hrs.

Lugar: Alberca semi olímpica, COMDE

Dirigido a: Personal Inscrito al BIBeS TU

Modalidad: Presencial

Cupo: Grupo mixto máximo 15 participantes por sesión

Objetivo: Mejorar habilidades acuáticas y técnicas de estilos de nado e iniciación de salidas y virajes.

Requisitos: Traje de baño completo o licra, gogles, gorro de natación, sandalias y toalla.

Natación Avanzados

Fechas: 09, 11, 16, 18, 23 y 25 de abril

Horarios: de 07:00 a 08:00 hrs.

Lugar: Alberca semi olímpica, COMDE

Dirigido a: Personal Inscrito al BIBeS TU

Modalidad: Presencial

Cupo: Grupo mixto máximo 15 participantes por sesión

Objetivo: Perfeccionar estilos de natación, aprender a realizar salidas desde banco, saltos y aumentar la resistencia aeróbica.

Requisitos: Traje de baño completo o licra, gogles, gorro de natación, sandalias y toalla.

Natación Avanzados

Fechas: 10, 12, 19, 24 y 26 de abril

Horarios: de 07:00 a 08:00 hrs.

Lugar: Alberca semi olímpica, COMDE

Dirigido a: Personal Inscrito al BIBeS TU

Modalidad: Presencial

Cupo: Grupo mixto máximo 15 participantes por sesión

Objetivo: Perfeccionar estilos de natación, aprender a realizar salidas desde banco, saltos y aumentar la resistencia aeróbica.

Requisitos: Traje de baño completo o licra, gogles, gorro de natación, sandalias y toalla.

AquaGym

Fechas: 09, 11, 16, 18, 23 y 25 de abril

Horarios: de 08:00 a 09:00 hrs.

Lugar: Alberca semi olímpica, COMDE

Dirigido a: Personal Inscrito al BIBeS TU

Modalidad: Presencial

Cupo: Grupo mixto máximo 30 participantes por sesión

Objetivo: Fortalecer los diferentes grupos musculares a través de diferentes ejercicios y movimientos rítmicos dentro del agua.

Requisitos: Traje de baño completo o licra, gogles, gorro de natación, sandalias y toalla.

AquaGym

Fechas: 10, 12, 19, 24 y 26 de abril

Horarios: de 08:00 a 09:00 hrs.

Lugar: Alberca semi olímpica, COMDE

Dirigido a: Personal Inscrito al BIBeS TU

Modalidad: Presencial

Cupo: Grupo mixto máximo 30 participantes por sesión

Objetivo: Fortalecer los diferentes grupos musculares a través de diferentes ejercicios y movimientos rítmicos dentro del agua.

Requisitos: Traje de baño completo o licra, gogles, gorro de natación, sandalias y toalla.



Entrenamiento de fuerza y fitness

Fecha: 09, 11, 16, 18, 23, 25 y 30 de abril

Horarios: 07:00 a 08:00 hrs

Lugar: Gimnasio Deportivo, frente a Troncopolis (COMDE)

Dirigido a: Personal Inscrito al BIBeS TU

Modalidad: Presencial

Cupo: Grupo mixto máximo 20 participantes por sesión

Objetivo: Mejorar las capacidades físicas del atleta trabajando con el equipo del gimnasio de aparatos y usos múltiples de la BUAP

Requisitos: Ropa deportiva, toalla y agua

Acondicionamiento físico

Fecha: 08, 09, 10, 11, 12, 15, 16, 17, 18, 19, 22, 23, 24, 25, 26, 29 y 30 de abril

Horarios: 08:00 a 09:00 hrs.

Lugar: Sala de usos múltiples (Arena BUAP)

Dirigido a: Personal Inscrito al BIBeS TU

Modalidad: Presencial

Cupo: Grupo mixto máximo 20 participantes por sesión

Objetivo: El o la trabajador (a) pueda realizar actividad física por medio de ejercicios funcionales, de peso libre y de respiración. Con el fin de fomentar un mejor estilo de vida.

Requisitos: Ropa y calzado deportivo, toalla y agua

Acondicionamiento físico

Fecha: 08, 09, 10, 11, 12, 15, 16, 17, 18, 19, 22, 23, 24, 25, 26, 29 y 30 de abril

Horarios: 17:00 a 18:00 hrs.

Lugar: Sala de usos múltiples (Arena BUAP)

Dirigido a: Personal Inscrito al BIBeS TU

Modalidad: Presencial

Cupo: Grupo mixto máximo 20 participantes por sesión

Objetivo: El o la trabajador (a) pueda realizar actividad física por medio de ejercicios funcionales, de peso libre y de respiración. Con el fin de fomentar un mejor estilo de vida.

Requisitos: Ropa y calzado deportivo, toalla y agua

Taller de Entrenamiento Funcional

Fecha: 09, 11, 16, 18, 23, 25 y 30 de abril

Horarios: 17:00 a 18:00 hrs.

Lugar: Gimnasio Deportivo, frente a Troncopolis (COMDE)

Dirigido a: Personal Inscrito al BIBeS TU

Modalidad: Presencial

Cupo: Grupo mixto máximo 20 participantes por sesión

Objetivo: Se realizará a través del trabajo funcional específico de la vida cotidiana, ayudará a mejorar las capacidades aeróbicas de los atletas.

Requisitos: Ropa y calzado deportivo, toalla y agua

Boxeo

Fechas: 09, 11, 16, 18, 23, 25 y 30 de abril

Horarios: 08:00 a 09:00 hrs.

Lugar: Gimnasio de boxeo

Dirigido a: Personal Inscrito al BIBeS TU

Modalidad: Presencial

Cupo: Grupo mixto máximo 20 participantes por sesión

Objetivo: Mejorar las capacidades físicas condicionales y coordinativas a través de la práctica del boxeo recreativo

Requisitos: Agua, toalla, ropa deportiva y tenis

Recomendación: Vendas del número 5 y guantes para box de 14 onzas

Aprendiendo a correr

Fecha: 09, 11, 16, 18, 23, 25 y 30 de abril

Horarios: 17:00 a 18:00 hrs.

Lugar: Pista de atletismo del estadio universitario

Dirigido a: Personal Inscrito al BIBeS TU

Modalidad: Presencial

Cupo: Grupo mixto máximo 20 participantes por sesión

Objetivo: Mejorar la condición física del atleta trabajando en la pista de atletismo del estadio lobos BUAP

Requisitos: Ropa deportiva y agua

Spinning

Fechas: 09, 11, 16, 18, 23 y 25 de abril

Horarios: 08:00 a 09:00 hrs.

Lugar: Salón 1, Centro Acuático Universitario

Dirigido a: Personal Inscrito al BIBeS TU

Modalidad: Presencial

Cupo: Grupo mixto máximo 13 participantes por sesión

Objetivo: Aprender el uso de la bicicleta estática, aumentar resistencia y capacidad aeróbica en los participantes

Requisitos: Agua, toalla, ropa deportiva y tenis

Spinning

Fechas: 10, 12, 19, 24 y 26 de abril

Horarios: 08:00 a 09:00 hrs.

Lugar: Salón 1, Centro Acuático Universitario

Dirigido a: Personal Inscrito al BIBeS TU

Modalidad: Presencial

Cupo: Grupo mixto máximo 13 participantes por sesión

Objetivo: Aprender el uso de la bicicleta estática, aumentar resistencia y capacidad aeróbica en los participantes

Requisitos: Agua, toalla, ropa deportiva y tenis

Fundamentos técnicos de Futbol

Fechas: 01, 03, 08, 10, 15, 17, 22, 24 y 29 de abril

Horarios: 08:00 a 09:00 hrs.

Lugar: Cancha de futbol 7

Dirigido a: Personal Inscrito al BIBeS TU

Modalidad: Presencial

Cupo: Grupo mixto máximo 15 participantes por sesión

Objetivo: Mejorar y mantener las capacidades físicas y técnicas

Requisitos: Agua, toalla, ropa deportiva y tenis

Fundamentos técnicos de Futbol

Fechas: 02, 04, 09, 11, 16, 18, 23, 25 y 30 de abril

Horarios: 08:00 a 09:00 hrs.

Lugar: Cancha de futbol 7

Dirigido a: Personal Inscrito al BIBeS TU

Modalidad: Presencial

Cupo: Grupo mixto máximo 15 participantes por sesión

Objetivo: Mejorar y mantener las capacidades físicas y técnicas

Requisitos: Agua, toalla, ropa deportiva y tenis



Bienestar Integral en Beneficio de la Salud del Trabajador (a) Universitario (a)



Mayo



Capacitación Presencial Alimentación

BUAP

Cuidando mi alimentación si vivo con Obesidad

Objetivo general: Conocer y generar conciencia respecto a la obesidad y dar herramientas para su prevención y tratamiento

Horarios: 10:00 a 11:00 hrs.

Lugar: Sala de capacitación de Recurso Humanos, piso 1

Dirigido a: Personal Inscrito BIBeS TU

Módulo 1: Que es, su origen e identificar el tipo de obesidad que tengo

Fecha: 02 de mayo

Horario: 10:00 a 11:00 hrs.

Módulo 2: Calidad de la dieta

Fecha: 09 de mayo

Horario: 10:00 a 11:00 hrs.

Módulo 3: Mi dieta

Fecha: 16 de mayo

Horario: 10:00 a 11:00 hrs.

Módulo 4: ¿Qué otros hábitos modificar?

Fecha: 23 de mayo

Horario: 10:00 a 11:00 hrs.



Nota. El Participante deberá asistir a los cuatro módulos para ser acreedor a la constancia



Capacitación Presencial Psicológicos

Taller de Atención Emocional

Objetivo general: El personal será capaz de conocer el impacto en conjunto de su salud física, psico-emocional y social en su desarrollo personal y laboral; así como la importancia de contar con estrategias focalizadas en el manejo de sus emociones y pensamientos, que lo llevarán a desarrollar una inteligencia emocional.

Horarios: 10:00 a 13:00 hrs.

Lugar: Sala de capacitación de Recurso Humanos, piso 1

Dirigido a: Personal Inscrito BIBeS TU

Cupo: Grupo mixto máximo 15 participantes por sesión

Módulo 1: Burnout: Manejo del Estrés Laboral

Fecha: 07 de mayo

Horario: 10:00 a 13:00 hrs.

Módulo 2: Empezando a superar la depresión

Fecha: 14 de mayo

Horario: 10:00 a 13:00 hrs.

Módulo 3: ¿Cómo saber si sufres ansiedad?

Fecha: 21 de mayo

Horario: 10:00 a 13:00 hrs.

Módulo 4: Innovación para el crecimiento personal

Fecha: 28 de mayo

Horario: 10:00 a 13:00 hrs.





BUAP

Capacitación Presencial Psicológicos

Técnicas de Liberación Emocional

Fechas: 17 y 24 de mayo

Horarios: 10:00 a 12:00 hrs.

Lugar: Sala de capacitación de Recurso Humanos, piso 1, torre TGA

Dirigido a: Personal Inscrito al BIBeS TU

Modalidad: Presencial

Cupo: Grupo mixto máximo 25 participantes por sesión

Objetivo: Desarrollar en las personas habilidades para la selección e implementación de técnicas que coadyuven a su bienes y salud emocional en los espacios de laborales.

Requisitos: Ropa cómoda.

Mindfulness

Fechas: 17 de mayo

Horarios: 13:00 a 17:00 hrs.

Lugar: Sala de capacitación de Recurso Humanos, piso 1, torre TGA

Dirigido a: Personal Inscrito al BIBeS TU

Modalidad: Presencial

Cupo: Grupo mixto máximo 25 participantes por sesión

Objetivo: Proporcionar a los participantes herramientas prácticas basadas en el mindfulness, para gestionar el estrés e impulsar su bienestar y productividad en el trabajo y vida personal.

Requisitos: Ropa cómoda.



BUAP

Capacitación Presencial Fisioterapia



Síndrome de túnel del carpo en ámbito laboral

Fechas: 03 de mayo

Horarios: 12:00 a 14:00 hrs

Lugar: Sala de capacitación de Recurso Humanos, piso 1, torre TGA

Dirigido a: Personal Inscrito al BIBeS TU

Modalidad: Presencial

Cupo: Grupo mixto máximo 25 participantes por sesión

Objetivo: Enseñar las diversas técnicas para evitar el Síndrome del Túnel del Carpo.

Requisitos: Ropa cómoda y pelota pequeña del estrés

¿Existe la parálisis facial por estrés?

Fechas: 31 de mayo

Horarios: 12:00 a 14:00 hrs

Lugar: Sala de capacitación de Recurso Humanos, piso 1, torre TGA

Dirigido a: Personal Inscrito al BIBeS TU

Modalidad: Presencial

Cupo: Grupo mixto máximo 25 participantes por sesión

Objetivo: Aprende a identificar los principios de una parálisis facial

Requisitos: Ropa cómoda

BUAP

Dirección de
Recursos Humanos

Capacitación Presencial Deportivos



Natación Principiantes

Fechas: 07, 09, 14, 16, 21 y 23 de mayo

Horarios: de 07:00 a 08:00 hrs.

Lugar: Alberca semi olímpica, COMDE

Dirigido a: Personal Inscrito al BIBeS TU

Modalidad: Presencial

Cupo: Grupo mixto máximo 15 participantes por sesión

Objetivo: Enseñar los principios básicos de la natación, flotación, inmersión, nado de crol grueso y dorso, desplazamiento de perrito.

Requisitos: Traje de baño completo o licra, goggles, gorro de natación, sandalias y toalla.

Natación Principiantes

Fechas: 07, 09, 14, 16, 21 y 23 de mayo

Horarios: de 08:00 a 09:00 hrs.

Lugar: Alberca semi olímpica, COMDE

Dirigido a: Personal Inscrito al BIBeS TU

Modalidad: Presencial

Cupo: Grupo mixto máximo 15 participantes por sesión

Objetivo: Enseñar los principios básicos de la natación, flotación, inmersión, nado de crol grueso y dorso, desplazamiento de perrito.

Requisitos: Traje de baño completo o licra, goggles, gorro de natación, sandalias y toalla.

Natación Principiantes

Fechas: 08, 17, 22, 24, 29 y 31 de mayo

Horarios: de 07:00 a 08:00 hrs.

Lugar: Alberca semi olímpica, COMDE

Dirigido a: Personal Inscrito al BIBeS TU

Modalidad: Presencial

Cupo: Grupo mixto máximo 15 participantes por sesión

Objetivo: Enseñar los principios básicos de la natación, flotación, inmersión, nado de crol grueso y dorso, desplazamiento de perrito.

Requisitos: Traje de baño completo o licra, goggles, gorro de natación, sandalias y toalla.

Natación Principiantes

Fechas: 08, 17, 22, 24, 29 y 31 de mayo

Horarios: de 08:00 a 09:00 hrs.

Lugar: Alberca semi olímpica, COMDE

Dirigido a: Personal Inscrito al BIBeS TU

Modalidad: Presencial

Cupo: Grupo mixto máximo 15 participantes por sesión

Objetivo: Enseñar los principios básicos de la natación, flotación, inmersión, nado de crol grueso y dorso, desplazamiento de perrito.

Requisitos: Traje de baño completo o licra, goggles, gorro de natación, sandalias y toalla.

Natación Intermedio

Fechas: 07, 09, 14, 16, 21 y 23 de mayo

Horarios: de 07:00 a 08:00 hrs.

Lugar: Alberca semi olímpica, COMDE

Dirigido a: Personal Inscrito al BIBeS TU

Modalidad: Presencial

Cupo: Grupo mixto máximo 15 participantes por sesión

Objetivo: Mejorar habilidades acuáticas y técnicas de estilos de nado e iniciación de salidas y virajes.

Requisitos: Traje de baño completo o licra, gogles, gorro de natación, sandalias y toalla.

Natación Intermedio

Fechas: 07, 09, 14, 16, 21 y 23 de mayo

Horarios: de 08:00 a 09:00 hrs.

Lugar: Alberca semi olímpica, COMDE

Dirigido a: Personal Inscrito al BIBeS TU

Modalidad: Presencial

Cupo: Grupo mixto máximo 15 participantes por sesión

Objetivo: Mejorar habilidades acuáticas y técnicas de estilos de nado e iniciación de salidas y virajes.

Requisitos: Traje de baño completo o licra, gogles, gorro de natación, sandalias y toalla.

Natación Intermedio

Fechas: 07, 09, 14, 16, 21 y 23 de mayo

Horarios: de 17:00 a 18:00 hrs.

Lugar: Alberca semi olímpica, COMDE

Dirigido a: Personal Inscrito al BIBeS TU

Modalidad: Presencial

Cupo: Grupo mixto máximo 15 participantes por sesión

Objetivo: Mejorar habilidades acuáticas y técnicas de estilos de nado e iniciación de salidas y virajes.

Requisitos: Traje de baño completo o licra, gogles, gorro de natación, sandalias y toalla.

Natación Intermedio

Fechas: 08, 17, 22, 24, 29 y 31 de mayo

Horarios: de 07:00 a 08:00 hrs.

Lugar: Alberca semi olímpica, COMDE

Dirigido a: Personal Inscrito al BIBeS TU

Modalidad: Presencial

Cupo: Grupo mixto máximo 15 participantes por sesión

Objetivo: Mejorar habilidades acuáticas y técnicas de estilos de nado e iniciación de salidas y virajes.

Requisitos: Traje de baño completo o licra, gogles, gorro de natación, sandalias y toalla.

Natación Intermedio

Fechas: 08, 17, 22, 24, 29 y 31 de mayo

Horarios: de 08:00 a 09:00 hrs.

Lugar: Alberca semi olímpica, COMDE

Dirigido a: Personal Inscrito al BIBeS TU

Modalidad: Presencial

Cupo: Grupo mixto máximo 15 participantes por sesión

Objetivo: Mejorar habilidades acuáticas y técnicas de estilos de nado e iniciación de salidas y virajes.

Requisitos: Traje de baño completo o licra, gogles, gorro de natación, sandalias y toalla.

Natación Intermedio

Fechas: 08, 17, 22, 24, 29 y 31 de mayo

Horarios: de 17:00 a 18:00 hrs.

Lugar: Alberca semi olímpica, COMDE

Dirigido a: Personal Inscrito al BIBeS TU

Modalidad: Presencial

Cupo: Grupo mixto máximo 15 participantes por sesión

Objetivo: Mejorar habilidades acuáticas y técnicas de estilos de nado e iniciación de salidas y virajes.

Requisitos: Traje de baño completo o licra, gogles, gorro de natación, sandalias y toalla.

Natación Avanzados

Fechas: 07, 09, 14, 16, 21 y 23 de mayo

Horarios: de 07:00 a 08:00 hrs.

Lugar: Alberca semi olímpica, COMDE

Dirigido a: Personal Inscrito al BIBeS TU

Modalidad: Presencial

Cupo: Grupo mixto máximo 15 participantes por sesión

Objetivo: Perfeccionar estilos de natación, aprender a realizar salidas desde banco, saltos y aumentar la resistencia aeróbica.

Requisitos: Traje de baño completo o licra, gogles, gorro de natación, sandalias y toalla.

Natación Avanzados

Fechas: 08, 17, 22, 24, 29 y 31 de mayo

Horarios: de 07:00 a 08:00 hrs.

Lugar: Alberca semi olímpica, COMDE

Dirigido a: Personal Inscrito al BIBeS TU

Modalidad: Presencial

Cupo: Grupo mixto máximo 15 participantes por sesión

Objetivo: Perfeccionar estilos de natación, aprender a realizar salidas desde banco, saltos y aumentar la resistencia aeróbica.

Requisitos: Traje de baño completo o licra, gogles, gorro de natación, sandalias y toalla.

AquaGym

Fechas: 07, 09, 14, 16, 21 y 23 de mayo

Horarios: de 08:00 a 09:00 hrs.

Lugar: Alberca semi olímpica, COMDE

Dirigido a: Personal Inscrito al BIBeS TU

Modalidad: Presencial

Cupo: Grupo mixto máximo 30 participantes por sesión

Objetivo: Fortalecer los diferentes grupos musculares a través de diferentes ejercicios y movimientos rítmicos dentro del agua.

Requisitos: Traje de baño completo o licra, gogles, gorro de natación, sandalias y toalla.

AquaGym

Fechas: 08, 17, 22, 24, 29 y 31 de mayo

Horarios: de 08:00 a 09:00 hrs.

Lugar: Alberca semi olímpica, COMDE

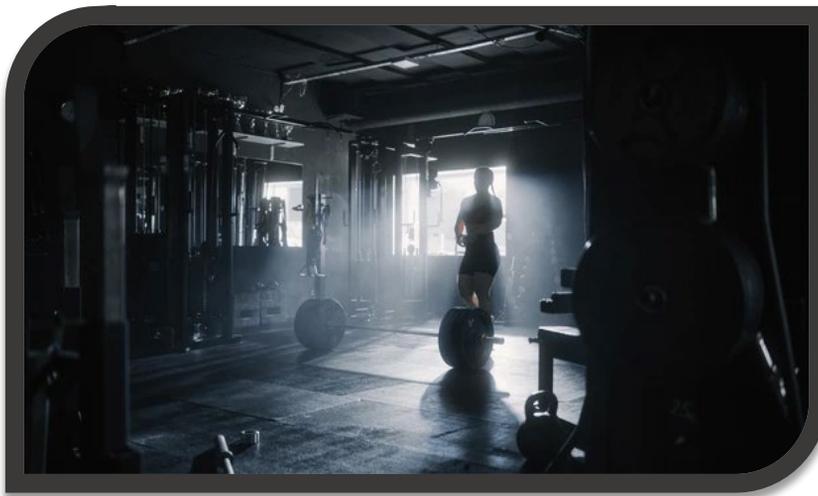
Dirigido a: Personal Inscrito al BIBeS TU

Modalidad: Presencial

Cupo: Grupo mixto máximo 30 participantes por sesión

Objetivo: Fortalecer los diferentes grupos musculares a través de diferentes ejercicios y movimientos rítmicos dentro del agua.

Requisitos: Traje de baño completo o licra, gogles, gorro de natación, sandalias y toalla.



Entrenamiento de fuerza y fitness

Fecha: 07, 09, 14, 16, 21, 23, 28 y 30 de mayo

Horarios: 07:00 a 08:00 hrs

Lugar: Gimnasio Deportivo, frente a Troncopolis (COMDE)

Dirigido a: Personal Inscrito al BIBeS TU

Modalidad: Presencial

Cupo: Grupo mixto máximo 20 participantes por sesión

Objetivo: Mejorar las capacidades físicas del atleta trabajando con el equipo del gimnasio de aparatos y usos múltiples de la BUAP

Requisitos: Ropa deportiva, toalla y agua

Acondicionamiento físico

Fecha: 02, 03, 06, 07, 08, 09, 13, 14, 16, 17, 20, 21, 22, 23, 24, 27, 28 y 30 de mayo

Horarios: 08:00 a 09:00 hrs.

Lugar: Sala de usos múltiples (Arena BUAP)

Dirigido a: Personal Inscrito al BIBeS TU

Modalidad: Presencial

Cupo: Grupo mixto máximo 20 participantes por sesión

Objetivo: El o la trabajador (a) pueda realizar actividad física por medio de ejercicios funcionales, de peso libre y de respiración. Con el fin de fomentar un mejor estilo de vida.

Requisitos: Ropa y calzado deportivo, toalla y agua

Acondicionamiento físico

Fecha: 02, 03, 06, 07, 08, 09, 13, 14, 16, 17, 20, 21, 22, 23, 24, 27, 28 y 30 de mayo

Horarios: 17:00 a 18:00 hrs.

Lugar: Sala de usos múltiples (Arena BUAP)

Dirigido a: Personal Inscrito al BIBeS TU

Modalidad: Presencial

Cupo: Grupo mixto máximo 20 participantes por sesión

Objetivo: El o la trabajador (a) pueda realizar actividad física por medio de ejercicios funcionales, de peso libre y de respiración. Con el fin de fomentar un mejor estilo de vida.

Requisitos: Ropa y calzado deportivo, toalla y agua

Taller de Entrenamiento Funcional

Fecha: 07, 09, 14, 16, 21, 23, 28 y 30 de mayo

Horarios: 17:00 a 18:00 hrs.

Lugar: Gimnasio Deportivo, frente a Troncopolis (COMDE)

Dirigido a: Personal Inscrito al BIBeS TU

Modalidad: Presencial

Cupo: Grupo mixto máximo 20 participantes por sesión

Objetivo: Se realizará a través del trabajo funcional específico de la vida cotidiana, ayudará a mejorar las capacidades aeróbicas de los atletas.

Requisitos: Ropa y calzado deportivo, toalla y agua

Boxeo

Fechas: 7, 9, 14, 16, 21, 23, 28 y 30 de mayo

Horarios: 08:00 a 09:00 hrs.

Lugar: Gimnasio de boxeo

Dirigido a: Personal Inscrito al BIBeS TU

Modalidad: Presencial

Cupo: Grupo mixto máximo 20 participantes por sesión

Objetivo: Mejorar las capacidades físicas condicionales y coordinativas a través de la práctica del boxeo recreativo

Requisitos: Agua, toalla, ropa deportiva y tenis

Recomendación: Vendas del número 5 y guantes para box de 14 onzas

Aprendiendo a correr

Fecha: 07, 09, 14, 16, 21, 23, 28 y 30 de mayo

Horarios: 17:00 a 18:00 hrs.

Lugar: Pista de atletismo del estadio universitario

Dirigido a: Personal Inscrito al BIBeS TU

Modalidad: Presencial

Cupo: Grupo mixto máximo 20 participantes por sesión

Objetivo: Mejorar la condición física del atleta trabajando en la pista de atletismo del estadio lobos BUAP

Requisitos: Ropa deportiva y agua

Fundamentos técnicos de Futbol

Fechas: 01, 06, 08, 13, 15, 20, 22, 27 y 29 de mayo

Horarios: 08:00 a 09:00 hrs.

Lugar: Cancha de futbol 7

Dirigido a: Personal Inscrito al BIBeS TU

Modalidad: Presencial

Cupo: Grupo mixto máximo 15 participantes por sesión

Objetivo: Mejorar y mantener las capacidades físicas y técnicas

Requisitos: Agua, toalla, ropa deportiva y tenis

Fundamentos técnicos de Futbol

Fechas: 02, 07, 09, 14, 16, 21, 23, 28 y 30 de mayo

Horarios: 08:00 a 09:00 hrs.

Lugar: Cancha de futbol 7

Dirigido a: Personal Inscrito al BIBeS TU

Modalidad: Presencial

Cupo: Grupo mixto máximo 15 participantes por sesión

Objetivo: Mejorar y mantener las capacidades físicas y técnicas

Requisitos: Agua, toalla, ropa deportiva y tenis



Pilates

Fechas: 06, 08, 13, 20, 22, 27 y 29 de mayo

Horarios: 07:00 a 08:00 hrs.

Lugar: Salón 1, Gimnasio de aparatos y usos múltiples, COMDE

Dirigido a: Personal Inscrito al BIBeS TU

Modalidad: Presencial

Cupo: Grupo mixto máximo 10 participantes por sesión

Objetivo: Fomentar la actividad física y disminuir los niveles de estrés mediante ejercicios de fuerza y flexibilidad, enfatizando el control postural

Requisitos: Tapete de yoga (opcional), ropa cómoda (se recomienda realizar la actividad descalzo).

Yoga

Fecha: 03, 17, 24 y 31 de mayo

Horarios: 07:00 a 08:00 hrs.

Lugar: Salón 1, Gimnasio de aparatos y usos múltiples, COMDE

Dirigido a: Personal Inscrito al BIBeS TU

Modalidad: Presencial

Cupo: Grupo mixto máximo 10 participantes por sesión

Objetivo: Fomentar la actividad física y disminuir los niveles de estrés a través de posturas básicas de yoga, secuencia de posturas, control de la respiración y ejercicios de concentración y relajación

Requisitos: Ropa cómoda y botella de agua

Ritmos latinos (salsa, bachata y cumbia)

Fecha: 07, 08, 09, 14, 16, 17, 21, 22, 23, 24, 28, 29, 30 y 31 de mayo

Horarios: 17:00 a 18:00 hrs.

Lugar: POR DEFINIR

Dirigido a: Personal Inscrito al BIBeS TU

Modalidad: Presencial

Cupo: Grupo mixto máximo 25 participantes por sesión

Objetivo: Aprender a bailar tanto individual como en pareja cada uno de los géneros latinos, además de mejorar su coordinación, ritmo y principalmente su salud a través del baile

Requisitos: Ropa cómoda y botella de agua