



# La Dirección de Recursos Humanos

Invita a participar al personal  
Docente y Administrativo al



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

# Convocatoria Otoño 2024

**BUAP**

Dirección de  
Recursos Humanos



# Convocatoria Otoño 2024

## Lineamientos generales:

- El personal interesado podrá inscribirse como máximo a **2 cursos o talleres por mes**, correspondientes a la **Convocatoria Otoño 2024**.
- Durante la inscripción deberá aceptar los términos de la carta responsiva que se integra en el sistema, para participar en las actividades.
- Para participar en algún curso o taller, deberá leer los lineamientos generales adicionales en el siguiente enlace:  
<http://www.recursohumanos.buap.mx/?q=content/lineamientos-generales>



**Programa BIBes TU**  
**Bienestar Integral en Beneficio de la Salud**  
**del Trabajador (a) Universitario (a)**



# Convocatoria Otoño 2024



**Programa BIBes TU**  
**Bienestar Integral en Beneficio de la Salud**  
**del Trabajador (a) Universitario (a)**

## Inscripción

No.	Mes	Periodo de inscripción
1	Septiembre	26 al 29 de Agosto de 2024.
2	Octubre	23 al 26 de Septiembre de 2024.
3	Noviembre	21 al 24 de Octubre de 2024.

- Acceder a la página de la Dirección de Recursos Humanos en el apartado del Programa BIBes TU, a través del siguiente enlace <https://bsu.buap.mx/exe>
- Seleccionar el curso o taller, considerando los requisitos establecidos.
- Llenar el formulario de inscripción.
- Descargar el comprobante de inscripción.

Para cualquier duda o comentario marcar a la extensión 5897, de 9:00 a 16:00 hrs., De lunes a viernes o al correo electrónico [bibestu.drh@correo.buap.mx](mailto:bibestu.drh@correo.buap.mx)



Convocatoria Otoño 2024

**SEPTIEMBRE 2024**

**BUAP**

Dirección de  
Recursos Humanos



# Cardio Box



**Objetivo general:** Mejorar la condición física y reducir los niveles de estrés, a través del aprendizaje y práctica de ejercicios recreativos de box y actividades cardiovasculares, para fomentar el bienestar del personal universitario.

**BAJO IMPACTO A** **Días:** Lunes y Miércoles.  
**Fechas:** 2,4,9,11,18,23,25 y 30 de Septiembre.

**Horario:** 07:00 a 08:00 hrs.

**A**

**BAJO IMPACTO B** **Días:** Lunes y Miércoles.  
**Fechas:** 2,4,9,11,18,23,25 y 30 de Septiembre.

**Horario:** 08:00 a 09:00 hrs.

**B**

**BAJO IMPACTO C** **Días:** Lunes y Miércoles.  
**Fechas:** 2,4,9,11,18,23,25 y 30 de Septiembre.

**Horario:** 17:00 a 18:00 hrs.

**C**

**ALTO IMPACTO A** **Días:** Martes y Jueves.  
**Fechas:** 3,5,10,12,17,19,24 y 26 de Septiembre.

**Horario:** 07:00 a 08:00 hrs.

**A**

**ALTO IMPACTO B** **Días:** Martes y Jueves.  
**Fechas:** 3,5,10,12,17,19,24 y 26 de Septiembre.

**Horario:** 08:00 a 09:00 hrs.

**B**

**ALTO IMPACTO C** **Días:** Martes y Jueves.  
**Fechas:** 3,5,10,12,17,19,24 y 26 de Septiembre.

**Horario:** 17:00 a 18:00 hrs.

**C**

**LUGAR: ARENA BUAP / CUPO LIMITADO**

**REQUISITOS: HABER ACREDITADO EL CURSO DE BAJO IMPACTO, PARA INSCRIBIRSE AL CURSO DE ALTO IMPACTO.**



# Baile Fitness



**Objetivo general:** Mejorar la condición física, a través del aprendizaje y práctica del baile, para contribuir al bienestar físico y emocional del personal universitario.

**BAJO IMPACTO A** **Días:** Lunes y Miércoles.  
**Fechas:** 2,4,9,11,18,23,25 y 30 de Septiembre.

**Horario:** 07:00 a 08:00 hrs.

**A**

**BAJO IMPACTO B** **Días:** Lunes y Miércoles.  
**Fechas:** 2,4,9,11,18,23,25 y 30 de Septiembre.

**Horario:** 08:00 a 09:00 hrs.

**B**

**BAJO IMPACTO C** **Días:** Lunes y Miércoles.  
**Fechas:** 2,4,9,11,18,23,25 y 30 de Septiembre.

**Horario:** 17:00 a 18:00 hrs.

**C**

**ALTO IMPACTO A** **Días:** Martes y Jueves.  
**Fechas:** 3,5,10,12,17,19,24 y 26 de Septiembre.

**Horario:** 07:00 a 08:00 hrs.

**A**

**ALTO IMPACTO B** **Días:** Martes y Jueves.  
**Fechas:** 3,5,10,12,17,19,24 y 26 de Septiembre.

**Horario:** 08:00 a 09:00 hrs.

**B**

**ALTO IMPACTO C** **Días:** Martes y Jueves.  
**Fechas:** 3,5,10,12,17,19,24 y 26 de Septiembre.

**Horario:** 17:00 a 18:00 hrs.

**C**

**LUGAR: ARENA BUAP / CUPO LIMITADO**

**REQUISITOS: HABER ACREDITADO EL CURSO DE BAJO IMPACTO, PARA INSCRIBIRSE AL CURSO DE ALTO IMPACTO.**



# Ritmos Latinos



**Objetivo general:** Mejorar la coordinación y el ritmo del personal participante (individual y en pareja), a través del aprendizaje y práctica de los géneros latinos de baile, para favorecer la salud.

**BÁSICO A** Días: Martes y Jueves.

**Fechas:** 3,5,10,12,17,19,24 y 26 de Septiembre.

**Horario:** 08:00 a 09:00 hrs.

**A**

**BÁSICO B** Días: Martes y Jueves.

**Fechas:** 3,5,10,12,17,19,24 y 26 de Septiembre.

**Horario:** 17:00 a 18:00 hrs.

**B**

**INTERMEDIO A** Días: Miércoles y Viernes.

**Fechas:** 4,6,11,13,18,20,25 y 27 de Septiembre.

**Horario:** 08:00 a 09:00 hrs.

**A**

**INTERMEDIO B** Días: Miércoles y Viernes.

**Fechas:** 4,6,11,13,18,20,25 y 27 de Septiembre

**Horario:** 17:00 a 18:00 hrs.

**B**

**LUGAR: SALÓN DE USOS MÚLTIPLES - COMDE / CUPO LIMITADO**

**REQUISITOS: HABER ACREDITADO EL CURSO BÁSICO, PARA INSCRIBIRSE AL CURSO INTERMEDIO.**



# Taller de Entrenamiento Funcional



**Objetivo general:** Optimizar las capacidades aeróbicas, a través del trabajo funcional específico de la vida cotidiana, para mejorar la salud del personal participante.

**PRINCIPIANTES A** **Días:** Lunes y Miércoles.  
**Fechas:** 2,4,9,11,18,23,25 y 30 de Septiembre.

**Horario:** 17:00 a 18:00 hrs.

A

**AVANZADOS A** **Días:** Martes y Jueves.  
**Fechas:** 3,5,10,12,17,19,24 y 26 de Septiembre.

**Horario:** 17:00 a 18:00 hrs.

A

**LUGAR:** GIMNASIO DEPORTIVO - COMDE / CUPO LIMITADO

**REQUISITOS:** HABER ACREDITADO EL CURSO DE PRINCIPIANTES, PARA INSCRIBIRSE AL CURSO DE AVANZADOS.



# Aprendiendo a Correr



**Objetivo general:** Desarrollar aspectos técnicos, tácticos, físicos y psicológicos, que favorezcan la práctica del atletismo del personal participante.

**APRENDIENDO A CORRER A**

**Días:** Martes y Jueves.

**Fechas:** 3,5,10,12,17,19,24 y 26 de Septiembre.

**Horario:** 17:00 a 18:00 hrs.

**A**

**LUGAR:** PISTA DE ATLETISMO DEL ESTADIO UNIVERSITARIO / CUPO LIMITADO

**REQUISITOS:** ROPA DEPORTIVA, TENIS DE CARRERA Y AGUA.



# Acondicionamiento físico básico



**Objetivo general:** Realizar actividad física, a través de ejercicios funcionales, de peso libre y respiración, con el fin de fomentar un mejor estilo de vida para el personal participante.

## ACONDICIONAMIENTO FÍSICO BÁSICO A

**Días:** Martes y Jueves.

**Fechas:** 3,5,10,12,17,19,24 y 26 de Septiembre. **Horario:** 08:00 a 09:00 hrs.

A

## ACONDICIONAMIENTO FÍSICO BÁSICO B

**Días:** Martes y Jueves.

**Fechas:** 3,5,10,12,17,19,24 y 26 de Septiembre. **Horario:** 17:00 a 18:00 hrs.

B

## ACONDICIONAMIENTO FÍSICO BÁSICO C

**Días:** Martes y Jueves.

**Fechas:** 3,5,10,12,17,19,24 y 26 de Septiembre. **Horario:** 18:00 a 19:00 hrs.

C

**LUGAR: GIMNASIO DE SELECTIVOS - ARENA BUAP / CUPO LIMITADO**

**REQUISITOS: ROPA Y CALZADO DEPORTIVO, TOALLA Y AGUA.**



# Entrenamiento de fuerza y fitness



**Objetivo general:** Realizar actividad física, a través de la práctica de ejercicios de mayor intensidad, para darle continuidad al acondicionamiento físico básico.

**ENTRENAMIENTO DE FUERZA Y FITNESS A** **Días:** Lunes - Miércoles - Viernes.  
**Fechas:** 2,4,6,9,11,13,18,20,23,25,27 y 30 de Septiembre. **Horario:** 08:00 a 09:00 hrs.

A

**ENTRENAMIENTO DE FUERZA Y FITNESS B** **Días:** Lunes - Miércoles - Viernes  
**Fechas:** 2,4,6,9,11,13,18,20,23,25,27 y 30 de Septiembre. **Horario:** 17:00 a 18:00 hrs.

B

**ENTRENAMIENTO DE FUERZA Y FITNESS C** **Días:** Lunes - Miércoles - Viernes.  
**Fechas:** 2,4,6,9,11,13,18,20,23,25,27 y 30 de Septiembre. **Horario:** 18:00 a 19:00 hrs.

C

**LUGAR: GIMNASIO DE SELECTIVOS - ARENA BUAP / CUPO LIMITADO**

**REQUISITOS: HABER ACREDITADO EL CURSO DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO BÁSICO, PARA INSCRIBIRSE AL CURSO ENTRENAMIENTO DE FUERZA Y FITNESS. ROPA Y CALZADO DEPORTIVO, TOALLA Y AGUA.**



# Yoga



**Objetivo general:** Fomentar la actividad física, a través de posturas básicas de yoga como secuencias, control de la respiración, ejercicios de concentración y relajación, para disminuir los niveles de estrés del personal participante.

**YOGA A** **Días:** Lunes y Viernes.

**Fechas:** 2,6,9,13,20,23,27 y 30 de Septiembre.

**Horario:** 07:00 a 08:00 hrs.

**A**

**LUGAR: SALÓN 1, GIMNASIO DE APARATOS Y USOS MÚLTIPLES - COMDE  
/ CUPO 10 PERSONAS**

**YOGA B** **Días:** Martes y Jueves.

**Fechas:** 3,5,10,12,17,19,24 y 26 de Septiembre.

**Horario:** 07:00 a 08:00 hrs.

**B**

**YOGA C** **Días:** Lunes y Miércoles.

**Fechas:** 2,4,9,11,18,23,25 y 30 de Septiembre.

**Horario:** 18:00 a 19:00 hrs.

**C**

**LUGAR: SALÓN 1, GIMNASIO DE APARATOS Y USOS MÚLTIPLES- COMDE  
/ CUPO POR CURSO 20 PERSONAS**

**REQUISITO: TAPETE DE YOGA, ROPA CÓMODA Y AGUA.**



# Pilates



**Objetivo general:** Fomentar la actividad física, mediante ejercicios de fuerza y flexibilidad, enfatizando el control postural, para disminuir los niveles de estrés del personal participante.

**PILATES A** **Día:** Miércoles.  
**Fechas:** 4,11,18 y 25 de Septiembre.

**Horario:** 07:00 a 08:00 hrs.

**A**

**LUGAR: SALÓN 1, GIMNASIO DE APARATOS Y USOS MÚLTIPLES - COMDE.  
/ CUPO 10 PERSONAS**

**PILATES B** **Días:** Martes y Jueves.  
**Fechas:** 3,5,10,12,17,19,24 y 26 de Septiembre.

**Horario:** 08:00 a 09:00 hrs.

**B**

**PILATES C** **Días:** Lunes y Miércoles.  
**Fechas:** 2,4,9,11,18,23,25 y 30 de Septiembre.

**Horario:** 17:00 a 18:00 hrs.

**C**

**LUGAR: SALÓN 1, GIMNASIO DE APARATOS Y USOS MÚLTIPLES - COMDE.  
/ CUPO POR CURSO 20 PERSONAS**

**REQUISITOS: TAPETE DE YOGA , ROPA CÓMODA (SE RECOMIENDA REALIZAR LA ACTIVIDAD DESCALZO)**



# Natación Principiantes



**Objetivo general:** Enseñar los principios básicos del nado, a través de técnicas de flotación, inmersión, crol grueso, dorso y desplazamiento de perrito, para desarrollar las habilidades de natación del personal participante.

**PRINCIPIANTES A** **Días:** Martes y Jueves.  
**Fechas:** 3,5,10,12,17,19,24 y 26 de Septiembre.

**Horario:** 08:00 a 09:00 hrs.

**A**

**PRINCIPIANTES B** **Días:** Miércoles y Viernes.  
**Fechas:** 4,6,11,13,18,20,25 y 27 de Septiembre.

**Horario:** 08:00 a 09:00 hrs.

**B**

**PRINCIPIANTES C** **Días:** Martes y Jueves.  
**Fechas:** 3,5,10,12,17,19,24 y 26 de Septiembre.

**Horario:** 17:00 a 18:00 hrs.

**C**

**PRINCIPIANTES D** **Días:** Miércoles y Viernes.  
**Fechas:** 4,6,11,13,18,20,25 y 27 de Septiembre.

**Horario:** 17:00 a 18:00 hrs.

**D**

**LUGAR: ALBERCA SEMI OLIMPICA – COMDE / CUPO LIMITADO**

**REQUISITOS: TRAJE DE BAÑO COMPLETO O LICRA, GOOGLES, GORRO DE NATACIÓN, SANDALIAS Y TOALLA.**



# Natación Intermedio



**Objetivo general:** Desarrollar las técnicas de los estilos de nado, salida y viraje, para mejorar habilidades acuáticas del personal participante.

**INTERMEDIO A** **Días:** Martes y Jueves.  
**Fechas:** 3,5,10,12,17,19,24 y 26 de Septiembre.

**Horario:** 08:00 a 09:00 hrs.

**A**

**INTERMEDIO B** **Días:** Miércoles y Viernes.  
**Fechas:** 4,6,11,13,18,20,25 y 27 de Septiembre.

**Horario:** 08:00 a 09:00 hrs.

**B**

**INTERMEDIO C** **Días:** Martes y Jueves.  
**Fechas:** 3,5,10,12,17,19,24 y 26 de Septiembre.

**Horario:** 17:00 a 18:00 hrs.

**C**

**INTERMEDIO D** **Días:** Miércoles y Viernes.  
**Fechas:** 4,6,11,13,18,20,25 y 27 de Septiembre.

**Horario:** 17:00 a 18:00 hrs.

**D**

**LUGAR: ALBERCA SEMI OLIMPICA -COMDE / CUPO LIMITADO**

**REQUISITOS: HABER ACREDITADO EL CURSO DE NATACIÓN PRINCIPIANTES, PARA INSCRIBIRSE AL CURSO INTERMEDIO.  
TRAJE DE BAÑO COMPLETO O LICRA, GOOGLES, GORRO DE NATACIÓN, SANDALIAS Y TOALLA.**



# Natación Avanzados y AquaGym



**Objetivo general:** Realizar actividades avanzadas de nado, como salidas desde banco y saltos, que permitan aumentar la resistencia aeróbica y perfeccionar los estilos de natación del personal participante.

**AVANZADOS A**    **Días:** Martes y Jueves.  
**Fechas:** 3,5,10,12,17,19,24 y 26 de Septiembre.

**Horario:** 07:00 a 08:00 hrs.

**A**

**AVANZADOS B**    **Días:** Miércoles y Viernes.  
**Fechas:** 4,6,11,13,18,20,25 y 27 de Septiembre.

**Horario:** 07:00 a 08:00 hrs.

**B**

**LUGAR:** ALBERCA SEMI OLIMPICA -COMDE/ CUPO LIMITADO

**REQUISITO:** HABER ACREDITADO EL CURSO DE NATACIÓN INTERMEDIO PARA INSCRIBIRSE AL CURSO AVANZADO.

**TRAJE DE BAÑO COMPLETO O LICRA, GOOGLES, GORRO DE NATACIÓN, SANDALIAS Y TOALLA.**



**Objetivo general:** Realizar diferentes ejercicios y movimientos rítmicos dentro del agua, a través del fortalecimiento de los diferentes grupos musculares, para mejorar la condición física general del personal participante.

**AQUAGYM A**    **Días:** Martes y Jueves.  
**Fechas:** 3,5,10,12,17,19,24 y 26 de Septiembre.

**Horario:** 08:00 a 09:00 hrs.

**A**

**AGUAGYM B**    **Días:** Miércoles y Viernes.  
**Fechas:** 4,6,11,13,18,20,25 y 27 de Septiembre.

**Horario:** 08:00 a 09:00 hrs.

**B**

**LUGAR:** ALBERCA SEMI OLIMPICA - COMDE / CUPO LIMITADO

**REQUISITOS:** MANCUERNAS DE 500 GRAMOS HASTA 1.5 KG, TRAJE DE BAÑO COMPLETO O LICRA, GOOGLES, GORRO DE NATACIÓN, SANDALIAS Y TOALLA.



# Cursos y Talleres

## ALIMENTACIÓN Y SALUD A

**Día:** Martes  
**Fecha:** 10 de Septiembre de 2024.  
**Horario:** 09:00 a 11:00 hrs.

A

**Objetivo general:** Conocer la importancia de los alimentos para el mantenimiento de la salud.

## TALLER DE TÉCNICAS DE LIBERACIÓN EMOCIONAL A

**Día:** Viernes  
**Fecha:** 27 de Septiembre de 2024  
**Horario:** 13:00 a 16:00 hrs.

A

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

**REQUISITOS:** N/A

**LUGAR:** SALA DE CAPACITACIÓN DE LA DIRECCIÓN DE RECURSOS HUMANOS  
TORRE DE GESTIÓN UNIVERSITARIA PISO 1/ CUPO LIMITADO



### CURSO REGULACIÓN EMOCIONAL A

**Día:** Viernes  
**Fecha:** 6 de Septiembre de 2024  
**Horario:** 10:00 a 14:00 hrs.

A

**Objetivo general:** Conocer el impacto de las emociones sobre la salud física, psico-emocional y social, que se refleja en el desarrollo personal y laboral, para que el personal participante aprenda a regularlas.

### CURSO ATENCIÓN PLENA PARA EL PERSONAL BUAP A

**Día:** Viernes  
**Fecha:** 20 de Septiembre de 2024  
**Horario:** 10:00 a 12:00 hrs.

A

**Objetivo general:** 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:** N/A

**LUGAR:** SALA DE CAPACITACIÓN DE LA DIRECCIÓN DE RECURSOS HUMANOS  
TORRE DE GESTIÓN UNIVERSITARIA PISO 1/ CUPO LIMITADO



# Convocatoria Otoño 2024

# OCTUBRE 2024



# Cardio Box



**Objetivo general:** Mejorar la condición física y reducir los niveles de estrés, a través del aprendizaje y práctica de ejercicios recreativos de box y actividades cardiovasculares, para fomentar el bienestar del personal universitario.

**BAJO IMPACTO A** **Días:** Lunes y Miércoles.  
**Fechas:** 2,7,9,14,16,21,23,28 y 29 de Octubre.

**Horario:** 07:00 a 08:00 hrs.

**A**

**BAJO IMPACTO B** **Días:** Lunes y Miércoles.  
**Fechas:** 2,7,9,14,16,21,23,28 y 29 de Octubre.

**Horario:** 08:00 a 09:00 hrs.

**B**

**BAJO IMPACTO C** **Días:** Lunes y Miércoles.  
**Fechas:** 2,7,9,14,16,21,23,28 y 29 de Octubre.

**Horario:** 17:00 a 18:00 hrs.

**C**

**ALTO IMPACTO A** **Días:** Martes y Jueves.  
**Fechas:** 3,8,10,15,17,22,24,29 y 31 de Octubre.

**Horario:** 07:00 a 08:00

**A**

**ALTO IMPACTO B** **Días:** Martes y Jueves.  
**Fechas:** 3,8,10,15,17,22,24,29 y 31 de Octubre.

**Horario:** 08:00 a 09:00

**B**

**ALTO IMPACTO C** **Días:** Martes y Jueves.  
**Fechas:** 3,8,10,15,17,22,24,29 y 31 de Octubre.

**Horario:** 17:00 a 18:00

**C**

**LUGAR: ARENA BUAP / CUPO LIMITADO**

**REQUISITO: HABER ACREDITADO EL CURSO DE BAJO IMPACTO, PARA INSCRIBIRSE AL CURSO DE ALTO IMPACTO.**



# Baile Fitness



**Objetivo general:** Mejorar la condición física, a través del aprendizaje y práctica del baile, para contribuir al bienestar físico y emocional del personal universitario.

**BAJO IMPACTO A** **Días:** Lunes y Miércoles.  
**Fechas:** 2,7,9,14,16,21,23,28 y 29 de Octubre.

**Horario:** 07:00 a 08:00 hrs.

**A**

**BAJO IMPACTO B** **Días:** Lunes y Miércoles.  
**Fechas:** 2,7,9,14,16,21,23,28 y 29 de Octubre.

**Horario:** 08:00 a 09:00 hrs.

**B**

**BAJO IMPACTO C** **Días:** Lunes y Miércoles.  
**Fechas:** 2,7,9,14,16,21,23,28 y 29 de Octubre.

**Horario:** 17:00 a 18:00 hrs.

**C**

**ALTO IMPACTO A** **Días:** Martes y Jueves.  
**Fechas:** 3,8,10,15,17,22,24,29 y 31 de Octubre.

**Horario:** 07:00 a 08:00 hrs.

**A**

**ALTO IMPACTO B** **Días:** Martes y Jueves.  
**Fechas:** 3,8,10,15,17,22,24,29 y 31 de Octubre.

**Horario:** 08:00 a 09:00 hrs.

**B**

**ALTO IMPACTO C** **Días:** Martes y Jueves.  
**Fechas:** 3,8,10,15,17,22,24,29 y 31 de Octubre.

**Horario:** 17:00 a 18:00 hrs.

**C**

**LUGAR: ARENA BUAP / CUPO LIMITADO**

**REQUISITOS: HABER ACREDITADO EL CURSO DE BAJO IMPACTO, PARA INSCRIBIRSE AL CURSO DE ALTO IMPACTO.**



# Ritmos Latinos



**Objetivo general:** Mejorar la coordinación y el ritmo del personal participante (individual y en pareja), a través del aprendizaje y práctica de los géneros latinos de baile, para favorecer la salud.

**BÁSICO A** Días: Martes y Jueves.

**Fechas:** 3,8,10,15,17,22,24,29 y 31 de Octubre.

**Horario:** 08:00 a 09:00 hrs.

**A**

**BÁSICO B** Días: Martes y Jueves.

**Fechas:** 3,8,10,15,17,22,24,29 y 31 de Octubre.

**Horario:** 17:00 a 18:00 hrs.

**B**

**INTERMEDIO A** Días: Miércoles y Viernes.

**Fechas:** 2,4,9,11,16,18,23,25 y 30 de Octubre.

**Horario:** 08:00 a 09:00 hrs.

**A**

**INTERMEDIO B** Días: Miércoles y Viernes.

**Fechas:** 2,4,9,11,16,18,23,25 y 30 de Octubre.

**Horario:** 17:00 a 18:00 hrs.

**B**

**LUGAR: SALÓN DE USOS MÚLTIPLES - COMDE / CUPO LIMITADO**

**REQUISITOS: HABER ACREDITADO EL CURSO BÁSICO, PARA INSCRIBIRSE AL CURSO INTERMEDIO.**



# Taller de Entrenamiento Funcional



**Objetivo general:** Optimizar las capacidades aeróbicas, a través del trabajo funcional específico de la vida cotidiana, para mejorar la salud del personal participante.

**PRINCIPIANTES A** **Días:** Lunes y Miércoles.

**Fechas:** 2,7,9,14,16,21,23,28 y 29 de Octubre.

**Horario:** 17:00 a 18:00 hrs.

A

**AVANZADOS A** **Días:** Martes y Jueves.

**Fechas:** 3,8,10,15,17,22,24,29 y 31 de Octubre.

**Horario:** 17:00 a 18:00 hrs.

A

**LUGAR: GIMNASIO DEPORTIVO COMDE / CUPO LIMITADO**

**REQUISITOS: HABER ACREDITADO EL CURSO DE PRINCIPIANTES, PARA INSCRIBIRSE AL CURSO DE AVANZADOS.**



# Apreniendo a Correr



**Objetivo general:** Desarrollar aspectos técnicos, tácticos, físicos y psicológicos, que favorezcan la práctica del atletismo del personal participante.

**APRENDIENDO A CORRER A**

**Días:** Martes y Jueves.

**Fechas:** 3,8,10,15,17,22,24,29 y 31 de Octubre.

**Horario:** 17:00 a 18:00

**A**

**LUGAR:** PISTA DE ATLETISMO DEL ESTADIO UNIVERSITARIO / CUPO LIMITADO

**REQUISITOS:** ROPA DEPORTIVA, TENIS DE CARRERA Y AGUA



# Acondicionamiento físico básico



**Objetivo general:** Realizar actividad física, a través de ejercicios funcionales, de peso libre y respiración, con el fin de fomentar un mejor estilo de vida para el personal participante.

**ACONDICIONAMIENTO FÍSICO BÁSICO A** Días: Martes y Jueves.  
Fechas: 3,8,10,15,17,22,24,29 y 31 de Octubre. Horario: 08:00 a 09:00

A

**ACONDICIONAMIENTO FÍSICO BÁSICO B** Días: Martes y Jueves.  
Fechas: 3,8,10,15,17,22,24,29 y 31 de Octubre. Horario: 17:00 a 18:00

B

**ACONDICIONAMIENTO FÍSICO BÁSICO C** Días: Martes y Jueves.  
Fechas: 3,8,10,15,17,22,24,29 y 31 de Octubre. Horario: 18:00 a 19:00

C

**LUGAR: GIMNASIO DE SELECTIVOS -ARENA BUAP/ CUPO LIMITADO**

**REQUISITOS: ROPA Y CALZADO DEPORTIVO, TOALLA Y AGUA.**



# Entrenamiento de fuerza y fitness



**Objetivo general:** Realizar actividad física, a través de la práctica de ejercicios de mayor intensidad, para darle continuidad al acondicionamiento físico básico.

**ENTRENAMIENTO DE FUERZA Y FITNESS A** **Días:** Lunes - Miércoles - Viernes  
**Fechas:** 2,4,7,9,11,14,16,18,21,23,25,28 y 30 de Octubre. **Horario:** 08:00 a 09:00 hrs.

A

**ENTRENAMIENTO DE FUERZA Y FITNESS B** **Días:** Lunes - Miércoles - Viernes  
**Fechas:** 2,4,7,9,11,14,16,18,21,23,25,28 y 30 de Octubre. **Horario:** 17:00 a 18:00 hrs.

B

**ENTRENAMIENTO DE FUERZA Y FITNESS C** **Días:** Lunes - Miércoles - Viernes  
**Fechas:** 2,4,7,9,11,14,16,18,21,23,25,28 y 30 de Octubre. **Horario:** 18:00 a 19:00 hrs.

C

**LUGAR: GIMNASIO DE SELECTIVOS - ARENA BUAP / CUPO LIMITADO**

**REQUISITOS: HABER ACREDITADO EL CURSO DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO BÁSICO,  
PARA INSCRIBIRSE AL CURSO ENTRENAMIENTO DE FUERZA Y FITNESS.  
ROPA Y CALZADO DEPORTIVO, TOALLA Y AGUA.**



# Yoga



**Objetivo general:** Fomentar la actividad física, a través de posturas básicas de yoga como secuencias, control de la respiración, ejercicios de concentración y relajación, para disminuir los niveles de estrés del personal participante.

**YOGA A** **Días:** Lunes y Viernes.  
**Fechas:** 4,7,11,14,18,21,25 y 28 de Octubre.

**Horario:** 07:00 a 08:00 hrs.

**A**

**LUGAR: SALÓN 1, GIMNASIO DE APARATOS Y USOS MÚLTIPLES - COMDE.  
/ CUPO 10 PERSONAS**

**YOGA B** **Días:** Martes y Jueves.  
**Fechas:** 3,8,10,15,17,22,24,29 y 31 de Octubre.

**Horario:** 07:00 a 08:00 hrs.

**B**

**YOGA C** **Días:** Lunes y Miércoles.  
**Fechas:** 2,7,9,14,16,21,23,28 y 30 de Octubre.

**Horario:** 18:00 a 19:00 hrs.

**C**

**LUGAR: SALÓN 1, GIMNASIO DE APARATOS Y USOS MÚLTIPLES- COMDE.  
/ CUPO POR CURSO 20 PERSONAS**

**REQUISITOS: TAPETE DE YOGA, ROPA CÓMODA Y AGUA.**



# Pilates



**Objetivo general:** Fomentar la actividad física, mediante ejercicios de fuerza y flexibilidad, enfatizando el control postural, para disminuir los niveles de estrés del personal participante.

**PILATES A** **Día:** Miércoles.  
**Fechas:** 2,9,16,23 y 30 de Octubre.

**Horario:** 07:00 a 08:00 hrs.

**A**

**LUGAR: SALÓN 1, GIMNASIO DE APARATOS Y USOS MÚLTIPLES - COMDE.  
/ CUPO 10 PERSONAS**

**PILATES B** **Días:** Martes y Jueves.  
**Fechas:** 3,8,10,15,17,22,24,29 y 31 de Octubre.

**Horario:** 08:00 a 09:00 hrs.

**B**

**PILATES C** **Días:** Lunes y Miércoles.  
**Fechas:** 2,7,9,14,16,21,23,28 y 30 de Octubre.

**Horario:** 17:00 a 18:00 hrs.

**C**

**LUGAR: SALÓN 1, GIMNASIO DE APARATOS Y USOS MÚLTIPLES - COMDE.  
/ CUPO POR CURSO 20 PERSONAS**

**REQUISITOS: TAPETE DE YOGA , ROPA CÓMODA (SE RECOMIENDA REALIZAR LA ACTIVIDAD DESCALZO).**



# Natación Principiantes



**Objetivo general:** Enseñar los principios básicos del nado, a través de técnicas de flotación, inmersión, crol grueso, dorso y desplazamiento de perrito, para desarrollar las habilidades de natación del personal participante.

**PRINCIPIANTES A** **Días:** Martes y Jueves.  
**Fechas:** 8,10,15,17,22,24,29 y 31 de Octubre.

**Horario:** 08:00 a 09:00 hrs

**A**

**PRINCIPIANTES B** **Días:** Miércoles y Viernes.  
**Fechas:** 2,4,9,11,16,18,23 y 25 de Octubre.

**Horario:** 08:00 a 09:00 hrs.

**B**

**PRINCIPIANTES C** **Días:** Martes y Jueves.  
**Fechas:** 8,10,15,17,22,24,29 y 31 de Octubre.

**Horario:** 17:00 a 18:00 hrs

**C**

**PRINCIPIANTES D** **Días:** Miércoles y Viernes.  
**Fechas:** 2,4,9,11,16,18,23 y 25 de Octubre.

**Horario:** 17:00 a 18:00 hrs.

**D**

**LUGAR:** ALBERCA SEMI OLIMPICA -COMDE / CUPO LIMITADO

**REQUISITOS:** TRAJE DE BAÑO COMPLETO O LICRA, GOOGLES, GORRO DE NATACIÓN, SANDALIAS Y TOALLA.



# Natación Intermedio



**Objetivo general:** Desarrollar las técnicas de los estilos de nado, salida y viraje, para mejorar habilidades acuáticas del personal participante.

**INTERMEDIO A** **Días:** Martes y Jueves.  
**Fechas:** 8,10,15,17,22,24,29 y 31 de Octubre.

**Horario:** 08:00 a 09:00 hrs.

**A**

**INTERMEDIO B** **Días:** Miércoles y Viernes.  
**Fechas:** 2,4,9,11,16,18,23 y 25 de Octubre.

**Horario:** 08:00 a 09:00 hrs.

**B**

**INTERMEDIO C** **Días:** Martes y Jueves.  
**Fechas:** 8,10,15,17,22,24,29 y 31 de Octubre.

**Horario:** 17:00 a 18:00 hrs.

**C**

**INTERMEDIO D** **Días:** Miércoles y Viernes.  
**Fechas:** 2,4,9,11,16,18,23 y 25 de Octubre.

**Horario:** 17:00 a 18:00 hrs.

**D**

**LUGAR: ALBERCA SEMI OLIMPICA -COMDE / CUPO LIMITADO**

**REQUISITOS: HABER ACREDITADO EL CURSO DE NATACIÓN PRINCIPIANTES, PARA INSCRIBIRSE AL CURSO INTERMEDIO.  
TRAJE DE BAÑO COMPLETO O LICRA, GOOGLES, GORRO DE NATACIÓN, SANDALIAS Y TOALLA.**



# Natación Avanzados y AquaGym



**Objetivo general:** Realizar actividades avanzadas de nado, como salidas desde banco y saltos, que permitan aumentar la resistencia aeróbica y perfeccionar los estilos de natación del personal participante.

**AVANZADOS A** Días: Martes y Jueves.  
Fechas: 8,10,15,17,22,24,29 y 31 de Octubre.

Horario: 07:00 a 08:00 hrs.

A

**AVANZADOS B** Días: Miércoles y Viernes.  
Fechas: 2,4,9,11,16,18,23 y 25 de Octubre.

Horario: 07:00 a 08:00 hrs.

B

**LUGAR:** ALBERCA SEMI OLIMPICA -COMDE/ CUPO LIMITADO

**REQUISITO:** HABER ACREDITADO EL CURSO DE NATACIÓN INTERMEDIO PARA INSCRIBIRSE AL CURSO AVANZADO.

**TRAJE DE BAÑO COMPLETO O LICRA, GOOGLES, GORRO DE NATACIÓN, SANDALIAS Y TOALLA.**



**Objetivo general:** Realizar diferentes ejercicios y movimientos rítmicos dentro del agua, a través del fortalecimiento de los diferentes grupos musculares, para mejorar la condición física general del personal participante.

**AQUAGYM A** Días: Martes y Jueves.  
Fechas: 8,10,15,17,22,24,29 y 31 de Octubre.

Horario: 08:00 a 09:00 hrs.

A

**AGUAGYM B** Días: Miércoles y Viernes.  
Fechas: 2,4,9,11,16,18,23 y 25 de Octubre.

Horario: 08:00 a 09:00 hrs.

B

**LUGAR:** ALBERCA SEMI OLIMPICA -COMDE / CUPO LIMITADO

**REQUISITOS:** MANCUERNAS DE 500 GRAMOS HASTA 1.5 KG, TRAJE DE BAÑO COMPLETO O LICRA, GOOGLES, GORRO DE NATACIÓN, SANDALIAS Y TOALLA.



# Cursos y Talleres

## ALIMENTACIÓN Y SALUD B

**Día:** Martes

**Fecha:** 8 de Octubre de 2024.

**Horario:** 09:00 a 11:00 hrs.

B

**Objetivo general:** Conocer la importancia de los alimentos para el mantenimiento de la salud.

## TALLER DE TÉCNICAS DE LIBERACIÓN EMOCIONAL B

**Día:** Viernes

**Fecha:** 25 de Octubre de 2024

**Horario:** 13:00 a 16:00 hrs.

B

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

**REQUISITOS:** N/A

**LUGAR:** SALA DE CAPACITACIÓN DE LA DIRECCIÓN DE RECURSOS HUMANOS  
TORRE DE GESTIÓN UNIVERSITARIA PISO 1/ CUPO LIMITADO



### CURSO REGULACIÓN EMOCIONAL B

**Día:** Viernes  
**Fecha:** 4 de Octubre de 2024  
**Horario:** 10:00 a 14:00 hrs.

B

**Objetivo general:** Conocer el impacto de las emociones sobre la salud física, psico-emocional y social, que se refleja en el desarrollo personal y laboral, para que el personal participante aprenda a regularlas.

### CURSO ATENCIÓN PLENA PARA EL PERSONAL BUAP B

**Día:** Viernes  
**Fecha:** 4 de Octubre de 2024  
**Horario:** 10:00 a 12:00 hrs.

B

**Objetivo general:** 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:** N/A

**LUGAR:** SALA DE CAPACITACIÓN DE LA DIRECCIÓN DE RECURSOS HUMANOS  
TORRE DE GESTIÓN UNIVERSITARIA PISO 1/ CUPO LIMITADO



# Convocatoria Otoño 2024

# NOVIEMBRE 2024



# Cardio Box



**Objetivo general:** Mejorar la condición física y reducir los niveles de estrés, a través del aprendizaje y práctica de ejercicios recreativos de box y actividades cardiovasculares, para fomentar el bienestar del personal universitario.

**BAJO IMPACTO A** **Días:** Lunes y Miércoles.

**Fechas:** 4,6,11,13,20,25 y 27 de Noviembre.

**Horario:** 07:00 a 08:00 hrs.

A

**BAJO IMPACTO B** **Días:** Lunes y Miércoles.

**Fechas:** 4,6,11,13,20,25 y 27 de Noviembre.

**Horario:** 08:00 a 09:00 hrs.

B

**BAJO IMPACTO C** **Días:** Lunes y Miércoles.

**Fechas:** 4,6,11,13,20,25 y 27 de Noviembre.

**Horario:** 17:00 a 18:00 hrs.

C

**ALTO IMPACTO A** **Días:** Martes y Jueves.

**Fechas:** 5,7,12,14,19,21,26 y 28 de Noviembre.

**Horario:** 07:00 a 08:00 hrs.

A

**ALTO IMPACTO B** **Días:** Martes y Jueves.

**Fechas:** 5,7,12,14,19,21,26 y 28 de Noviembre..

**Horario:** 08:00 a 09:00 hrs.

B

**ALTO IMPACTO C** **Días:** Martes y Jueves.

**Fechas:** 5,7,12,14,19,21,26 y 28 de Noviembre..

**Horario:** 17:00 a 18:00 hrs.

C

**LUGAR: ARENA BUAP / CUPO LIMITADO**

**REQUISITOS: HABER ACREDITADO EL CURSO DE BAJO IMPACTO, PARA INSCRIBIRSE AL CURSO DE ALTO IMPACTO.**



# Baile Fitness



**Objetivo general:** Mejorar la condición física, a través del aprendizaje y práctica del baile, para contribuir al bienestar físico y emocional del personal universitario.

**BAJO IMPACTO A** **Días:** Lunes y Miércoles.  
**Fechas:** 4,6,11,13,20,25 y 27 de Noviembre.

**Horario:** 07:00 a 08:00 hrs.

A

**BAJO IMPACTO B** **Días:** Lunes y Miércoles.  
**Fechas:** 4,6,11,13,20,25 y 27 de Noviembre.

**Horario:** 08:00 a 09:00 hrs.

B

**BAJO IMPACTO C** **Días:** Lunes y Miércoles.  
**Fechas:** 4,6,11,13,20,25 y 27 de Noviembre.

**Horario:** 17:00 a 18:00 hrs.

C

**ALTO IMPACTO A** **Días:** Martes y Jueves.  
**Fechas:** 5,7,12,14,19,21,26 y 28 de Noviembre.

**Horario:** 07:00 a 08:00 hrs.

A

**ALTO IMPACTO B** **Días:** Martes y Jueves.  
**Fechas:** 5,7,12,14,19,21,26 y 28 de Noviembre.

**Horario:** 08:00 a 09:00 hrs.

B

**ALTO IMPACTO C** **Días:** Martes y Jueves.  
**Fechas:** 5,7,12,14,19,21,26 y 28 de Noviembre.

**Horario:** 17:00 a 18:00 hrs.

C

**LUGAR: ARENA BUAP / CUPO LIMITADO**

**REQUISITOS: HABER ACREDITADO EL CURSO DE BAJO IMPACTO, PARA INSCRIBIRSE AL CURSO DE ALTO IMPACTO.**



# Ritmos Latinos



**Objetivo general:** Mejorar la coordinación y el ritmo del personal participante (individual y en pareja), a través del aprendizaje y práctica de los géneros latinos de baile, para favorecer la salud.

**BÁSICO A** Días: Martes y Jueves.

**Fechas:** 5,7,12,14,19,21,26 y 28 de Noviembre.

**Horario:** 08:00 a 09:00 hrs.

**A**

**BÁSICO B** Días: Martes y Jueves.

**Fechas:** 5,7,12,14,19,21,26 y 28 de Noviembre

**Horario:** 17:00 a 18:00 hrs.

**B**

**INTERMEDIO A** Días: Miércoles y Viernes.

**Fechas:** 6,8,13,15,20,22,27 y 29 de Noviembre.

**Horario:** 08:00 a 09:00 hrs.

**A**

**INTERMEDIO B** Días: Miércoles y Viernes.

**Fechas:** 6,8,13,15,20,22,27 y 29 de Noviembre.

**Horario:** 17:00 a 18:00 hrs.

**B**

**LUGAR: SALÓN DE USOS MÚLTIPLES - COMDE / CUPO LIMITADO**

**REQUISITOS: HABER ACREDITADO EL CURSO BÁSICO, PARA INSCRIBIRSE AL CURSO INTERMEDIO.**



# Taller de Entrenamiento Funcional



**Objetivo general:** Optimizar las capacidades aeróbicas, a través del trabajo funcional específico de la vida cotidiana, para mejorar la salud del personal participante.

**PRINCIPIANTES A** **Días:** Lunes y Miércoles.  
**Fechas:** 4,6,11,13,20,25 y 27 de Noviembre.

**Horario:** 17:00 a 18:00 hrs.

A

**AVANZADOS A** **Días:** Martes y Jueves.  
**Fechas:** 5,7,12,14,19,21,26 y 28 de Noviembre.

**Horario:** 17:00 a 18:00 hrs.

A

**LUGAR: GIMNASIO DEPORTIVO COMDE / CUPO LIMITADO**

**REQUISITOS: HABER ACREDITADO EL CURSO DE PRINCIPIANTES, PARA INSCRIBIRSE AL CURSO DE AVANZADOS.**



# Apreniendo a Correr



**Objetivo general:** Desarrollar aspectos técnicos, tácticos, físicos y psicológicos, que favorezcan la práctica del atletismo del personal participante.

## APRENDIENDO A CORRER A

**Días:** Martes y Jueves.

**Fechas:** 5,7,12,14,19,21,26 y 28 de Noviembre.

**Horario:** 17:00 a 18:00 hrs.

A

**LUGAR:** PISTA DE ATLETISMO DEL ESTADIO UNIVERSITARIO / CUPO LIMITADO

**REQUISITOS:** ROPA DEPORTIVA, TENIS DE CARRERA Y AGUA.



# Acondicionamiento físico básico



**Objetivo general:** Realizar actividad física, a través de ejercicios funcionales, de peso libre y respiración, con el fin de fomentar un mejor estilo de vida para el personal participante.

**ACONDICIONAMIENTO FÍSICO BÁSICO A** **Días:** Martes y Jueves.  
**Fechas:** 5,7,12,14,19,21,26 y 28 de Noviembre. **Horario:** 08:00 a 09:00 hrs.

**A**

**ACONDICIONAMIENTO FÍSICO BÁSICO B** **Días:** Martes y Jueves.  
**Fechas:** 5,7,12,14,19,21,26 y 28 de Noviembre. **Horario:** 17:00 a 18:00 hrs.

**B**

**ACONDICIONAMIENTO FÍSICO BÁSICO C** **Días:** Martes y Jueves.  
**Fechas:** 5,7,12,14,19,21,26 y 28 de Noviembre. **Horario:** 18:00 a 19:00 hrs.

**C**

**LUGAR: GIMNASIO DE SELECTIVOS - ARENA BUAP / CUPO LIMITADO**

**REQUISITOS: ROPA Y CALZADO DEPORTIVO, TOALLA Y AGUA.**



# Entrenamiento de fuerza y fitness



**Objetivo general:** Realizar actividad física, a través de la práctica de ejercicios de mayor intensidad, para darle continuidad al acondicionamiento físico básico.

**ENTRENAMIENTO DE FUERZA Y FITNESS A** **Días:** Lunes - Miércoles - Viernes.  
**Fechas:** 4,6,8,11,13,15,20,22,25,27 y 29 de Noviembre. **Horario:** 08:00 a 09:00 hrs.

A

**ENTRENAMIENTO DE FUERZA Y FITNESS B** **Días:** Lunes - Miércoles - Viernes.  
**Fechas:** 4,6,8,11,13,15,20,22,25,27 y 29 de Noviembre. **Horario:** 17:00 a 18:00 hrs.

B

**ENTRENAMIENTO DE FUERZA Y FITNESS C** **Días:** Lunes - Miércoles - Viernes.  
**Fechas:** 4,6,8,11,13,15,20,22,25,27 y 29 de Noviembre. **Horario:** 18:00 a 19:00 hrs.

C

**LUGAR: GIMNASIO DE SELECTIVOS - ARENA BUAP / CUPO LIMITADO**

**REQUISITOS: HABER ACREDITADO EL CURSO DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO BÁSICO,  
PARA INSCRIBIRSE AL CURSO ENTRENAMIENTO DE FUERZA Y FITNESS.  
ROPA Y CALZADO DEPORTIVO, TOALLA Y AGUA.**



# Yoga



**Objetivo general:** Fomentar la actividad física, a través de posturas básicas de yoga como secuencias, control de la respiración, ejercicios de concentración y relajación, para disminuir los niveles de estrés del personal participante.

**YOGA A** **Días:** Lunes y Viernes.

**Fechas:** 4,8,11,15,22,25 Y 29 de Noviembre.

**Horario:** 07:00 a 08:00 hrs.

**A**

**LUGAR: SALÓN 1, GIMNASIO DE APARATOS Y USOS MÚLTIPLES - COMDE.  
/ CUPO 10 PERSONAS**

**YOGA B** **Días:** Martes y Jueves.

**Fechas:** 5,7,12,14,19,21,26 Y 28 de Noviembre.

**Horario:** 07:00 a 08:00 hrs.

**B**

**YOGA C** **Días:** Lunes y Miércoles.

**Fechas:** 4,6,11,13,20,25 Y 27 de Noviembre.

**Horario:** 18:00 a 19:00 hrs.

**C**

**LUGAR: SALÓN 1, GIMNASIO DE APARATOS Y USOS MÚLTIPLES- COMDE.  
/ CUPO POR CURSO 20 PERSONAS**

**REQUISITOS: TAPETE DE YOGA, ROPA CÓMODA Y AGUA.**



# Pilates



**Objetivo general:** Fomentar la actividad física, mediante ejercicios de fuerza y flexibilidad, enfatizando el control postural, para disminuir los niveles de estrés del personal participante.

**PILATES A** **Día:** Miércoles.  
**Fechas:** 6,13,20 y 27 de Noviembre.

**Horario:** 07:00 a 08:00 hrs.

**A**

**LUGAR: SALÓN 1, GIMNASIO DE APARATOS Y USOS MÚLTIPLES - COMDE.  
/ CUPO 10 PERSONAS**

**PILATES B** **Días:** Martes y Jueves.  
**Fechas:** 5,7,12,14,19,21,26 y 28 de Noviembre.

**Horario:** 08:00 a 09:00 hrs.

**B**

**PILATES C** **Días:** Lunes y Miércoles.  
**Fechas:** 4,6,11,13,20,25 y 27 de Noviembre.

**Horario:** 17:00 a 18:00 hrs.

**C**

**LUGAR: SALÓN 1, GIMNASIO DE APARATOS Y USOS MÚLTIPLES - COMDE.  
/ CUPO POR CURSO 20 PERSONAS**

**REQUISITOS: TAPETE DE YOGA , ROPA CÓMODA (SE RECOMIENDA REALIZAR LA ACTIVIDAD DESCALZO).**



# Natación Principiantes



**Objetivo general:** Enseñar los principios básicos del nado, a través de técnicas de flotación, inmersión, crol grueso, dorso y desplazamiento de perrito, para desarrollar las habilidades de natación del personal participante.

**PRINCIPIANTES A** **Días:** Martes y Jueves.  
**Fechas:** 5,7,12,14,19,21,26 y 28 de Noviembre. **Horario:** 08:00 a 09:00 hrs.

A

**PRINCIPIANTES B** **Días:** Miércoles y Viernes.  
**Fechas:** 6,8,13,15,20,22,27 y 29 de Noviembre. **Horario:** 08:00 a 09:00 hrs.

B

**PRINCIPIANTES C** **Días:** Martes y Jueves.  
**Fechas:** 5,7,12,14,19,21,26 y 28 de Noviembre. **Horario:** 17:00 a 18:00 hrs.

C

**PRINCIPIANTES D** **Días:** Miércoles y Viernes.  
**Fechas:** 6,8,13,15,20,22,27 y 29 de Noviembre. **Horario:** 17:00 a 18:00 hrs.

D

**LUGAR: ALBERCA SEMI OLIMPICA – COMDE / CUPO LIMITADO**

**REQUISITOS: TRAJE DE BAÑO COMPLETO O LICRA, GOOGLES, GORRO DE NATACIÓN, SANDALIAS Y TOALLA.**



# Natación Intermedio



**Objetivo general:** Desarrollar las técnicas de los estilos de nado, salida y viraje, para mejorar habilidades acuáticas del personal participante.

**INTERMEDIO A** **Días:** Martes y Jueves.  
**Fechas:** 5,7,12,14,19,21,26 y 28 de Noviembre. **Horario:** 08:00 a 09:00 hrs.

A

**INTERMEDIO B** **Días:** Miércoles y Viernes.  
**Fechas:** 6,8,13,15,20,22,27 y 29 de Noviembre. **Horario:** 08:00 a 09:00 hrs.

B

**INTERMEDIO C** **Días:** Martes y Jueves.  
**Fechas:** 5,7,12,14,19,21,26 y 28 de Noviembre. **Horario:** 17:00 a 18:00 hrs.

C

**INTERMEDIO D** **Días:** Miércoles y Viernes.  
**Fechas:** 6,8,13,15,20,22,27 y 29 de Noviembre. **Horario:** 17:00 a 18:00 hrs.

D

**LUGAR: ALBERCA SEMI OLIMPICA -COMDE / CUPO LIMITADO**

**REQUISITOS: HABER ACREDITADO EL CURSO DE NATACIÓN PRINCIPIANTES, PARA INSCRIBIRSE AL CURSO INTERMEDIO.  
TRAJE DE BAÑO COMPLETO O LICRA, GOOGLES, GORRO DE NATACIÓN, SANDALIAS Y TOALLA.**



# Natación Avanzados y AquaGym



**Objetivo general:** Realizar actividades avanzadas de nado, como salidas desde banco y saltos, que permitan aumentar la resistencia aeróbica y perfeccionar los estilos de natación del personal participante.

**AVANZADOS A** Días: Martes y Jueves.  
Fechas: 5,7,12,14,19,21,26 y 28 de Noviembre.

Horario: 07:00 a 08:00 hrs.

A

**AVANZADOS B** Días: Miércoles y Viernes.  
Fechas: 6,8,13,15,20,22,27 y 29 de Noviembre.

Horario: 07:00 a 08:00 hrs.

B

**LUGAR: ALBERCA SEMI OLIMPICA -COMDE/ CUPO LIMITADO**

**REQUISITOS: HABER ACREDITADO EL CURSO DE NATACIÓN INTERMEDIO PARA INSCRIBIRSE AL CURSO AVANZADO.**

**TRAJE DE BAÑO COMPLETO O LICRA, GOOGLES, GORRO DE NATACIÓN, SANDALIAS Y TOALLA.**



**Objetivo general:** Realizar diferentes ejercicios y movimientos rítmicos dentro del agua, a través del fortalecimiento de los diferentes grupos musculares, para mejorar la condición física general del personal participante.

**AQUAGYM A** Días: Martes y Jueves.  
Fechas: 5,7,12,14,19,21,26 y 28 de Noviembre.

Horario: 08:00 a 09:00 hrs.

A

**AGUAGYM B** Días: Miércoles y Viernes.  
Fechas: 6,8,13,15,20,22,27 y 29 de Noviembre.

Horario: 08:00 a 09:00 hrs.

B

**LUGAR: ALBERCA SEMI OLIMPICA - COMDE / CUPO LIMITADO**

**REQUISITOS: MANCUERNAS DE 500 GRAMOS HASTA 1.5 KG, TRAJE DE BAÑO COMPLETO O LICRA, GOOGLES, GORRO DE NATACIÓN, SANDALIAS Y TOALLA.**



# Cursos y Talleres

## ALIMENTACIÓN Y SALUD C

**Día:** Martes  
**Fecha:** 12 de Noviembre de 2024.  
**Horario:** 09:00 a 11:00 hrs.

C

**Objetivo general:** Conocer la importancia de los alimentos para el mantenimiento de la salud.

## TALLER DE TÉCNICAS DE LIBERACIÓN EMOCIONAL C

**Día:** Viernes  
**Fecha:** 29 de Noviembre de 2024  
**Horario:** 13:00 a 16:00 hrs.

C

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

**REQUISITOS:** N/A

**LUGAR:** SALA DE CAPACITACIÓN DE LA DIRECCIÓN DE RECURSOS HUMANOS  
TORRE DE GESTIÓN UNIVERSITARIA PISO 1/ CUPO LIMITADO



### CURSO REGULACIÓN EMOCIONAL C

**Día:** Viernes  
**Fecha:** 8 de Noviembre de 2024  
**Horario:** 10:00 a 14:00 hrs.

C

**Objetivo general:** Conocer el impacto de las emociones sobre la salud física, psico-emocional y social, que se refleja en el desarrollo personal y laboral, para que el personal participante aprenda a regularlas.

### CURSO ATENCIÓN PLENA PARA EL PERSONAL BUAP C

**Día:** Viernes  
**Fecha:** 15 de Noviembre de 2024  
**Horario:** 10:00 a 12:00 hrs.

C

**Objetivo general:** 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:** N/A

**LUGAR:** SALA DE CAPACITACIÓN DE LA DIRECCIÓN DE RECURSOS HUMANOS  
TORRE DE GESTIÓN UNIVERSITARIA PISO 1/ CUPO LIMITADO