

# DEPORTES UTADEO

EN CASA



HEMOS ADECUADO  
NUESTRA OFERTA PARA  
ACOMPañARLOS EN ESTE  
TIEMPO DESDE CASA, TODOS  
LOS DEPORTES HAN SIDO  
REDISEÑADOS PARA LA  
VIRTUALIDAD. LOS  
INVITAMOS A REALIZAR  
ACTIVIDAD FÍSICA EN  
FAMILIA CON NOSOTROS



UTADEO

# CONÉCTATE CON NOSOTROS

## MICROSITIO

Accede por [utadeo.edu.co](http://utadeo.edu.co) /  
Bienestar Universitario / Deportes.  
Encontrarás:

- Formulario inscripción
- Horarios
- Asesoría Nutricional
- Otros

## AVATA

### CURSO DEPORTES 2020 II

Tenemos entrenamientos en 11  
actividades deportivas,  
adicionalmente Gym y  
Nutritadeo.

Iniciamos el 18 de agosto del  
2020.

## REDES SOCIALES



@deportesutadeo2020



Deportes UTadeo

## CORREO ELECTRONICO

Esríbenos tus  
inquietudes y consultas en  
[deportes@utadeo.edu.co](mailto:deportes@utadeo.edu.co)

## DEPORTES DE CONJUNTO

- BALONCESTO FEM. Y MASC.
- FÚTBOL SALA FEM. Y MASC.
- FÚTBOL FEM. Y MASC.
- RUGBY MIXTO
- VOLEIBOL FEM. Y MASC.
- ULTIMATE MIXTO



## DEPORTES INDIVIDUALES

- AJEDREZ
- TAEKWONDO
- TENIS DE MESA
- TENIS DE CAMPO
- SQUASH

# ENTRENAMIENTOS DEPORTIVOS

SIN LIMITE DE CUPO

## INSCRIBETE

- Diligencia el formulario: encuentras el link en la biografía de nuestras redes sociales y en nuestro micrositio.
- Al curso Avata **DEPORTES 2020 II**

## HORARIOS

Puedes consultarlos ingresando a la pagina web:  
**[utadeo.edu.co](http://utadeo.edu.co) / Bienestar Universitario / Deportes / Prácticas Deportivas**

# VIRTUAL GYM UTADEO

LA OFICINA DE  
DEPORTES Y LOS  
ENTRENADORES  
DEL GYM NOS  
PREPARAMOS PARA  
DARLES LO MEJOR  
DESDE LA  
DISTANCIA

## CLASES EN VIVO

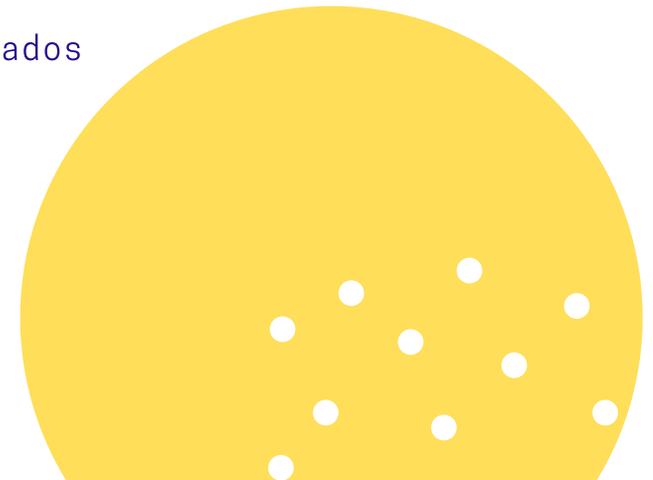
Tres veces a la semana vía Zoom se compartirá el enlace de ingreso por Avata, Instagram y el Grupo de Facebook.

## CLASES DIRIGIDAS

En Instagram todos los sábados de 9:00 a 11:00 am



# ¡ACTIVATE!



# RESISTENCIA

## LUNES

Pierde grasa y  
tonifica tu cuerpo



KEVIN MADROÑO

6:00 P.M.

# MUSCULACIÓN

## MIÉRCOLES

Fortalecimiento de nuestro  
aparato músculoesquelético



ALBERTO BONILLA

# FULL BODY

## VIERNES

ESTIMULACIÓN DEL SISTEMA  
CARDIOVASCULAR Y TONIFICACIÓN  
CORPORAL ENFOCÁNDONOS EN GLÚTEOS  
ABDOMEN Y PIERNAS



JENNIFER ORJUELA



# CLASES DIRIGIDAS

## HIIT

Kevin Madroñero

9:00 a.m.

## CARDIO

Jennifer Orjuela

10:00 a.m.

## MUSCULACIÓN

Alberto Bonilla

11:00 a.m.

# TODOS LOS SÁBADOS

## ENTRENAMIENTOS POR INSTAGRAM



**TOD  
O EL  
EQUIPO  
DE  
DEPORTES  
ESTÁ  
LISTO  
PARA TI**



**¡TE  
ESPERAMOS!**

