



LOS LIBERTADORES

FUNDACIÓN UNIVERSITARIA

Acreditación Institucional en Alta Calidad

Te presentamos los horarios de:

Programas de Formación en Actividad Física Jornada Diurna - Bogotá 2024-1

| Espacios | Profesor | Salón | Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | Sábado |
|---|------------------------|---|-----------------------|-----------------------|----------------------|--|---------------------------------------|--------|
| Evaluaciones Físicas | Fabián Sanabria Chacón | Consultorios de Enfermería | 1:00 p.m. a 3:00 p.m. | | | | | |
| Acondicionamiento Físico Inicial | Fabián Sanabria Chacón | TRX - Zona de Máquinas: 1er. 3er. y 4to. Piso | | 10:00 a.m. a 12:00 m. | | | | |
| Acondicionamiento Físico Intermedio | Fabián Sanabria Chacón | | | | 12:00 m. a 2:00 p.m. | | | |
| Acondicionamiento Físico Avanzado | Fabián Sanabria Chacón | | | | | 1:00 p.m. a 3:00 p.m. | | |
| Tonificación Muscular Superior | Fabián Sanabria Chacón | | | 12:00 m. a 2:00 p.m. | | 11:00 a.m. a 1:00 p.m. | | |
| Hit (Entrenamiento Intervalico De Alta Intensidad) | Fabián Sanabria Chacón | | 12:00 m. a 12:40 p.m. | | | | 11:00 a.m. a 11:40 a.m. | |
| Funcional | Fabián Sanabria Chacón | | | | | Deportistas 10:00 a.m. a 11:00 a.m. | Deportistas 9:00 a.m. a 10:00 a.m. | |
| | | | | | | Grupo 1 11:00 a.m. a 12:00 m. | Grupo 2 10:00 a.m. a 11:00 a.m. | |