

Nuevos servicios en el Centro Acuático del CUSur

Incorporan actividades cardiovasculares y de defensa personal

A partir de febrero, el [Centro Acuático del Centro Universitario del Sur](#) ^[1] (**CUSur**) tendrá nuevas actividades en su catálogo de servicios, con la incorporación de actividades cardiovasculares y de defensa personal en el área de gimnasio.

Para los amantes de la actividad física llega el *Insanity*, taller que será ofrecido de lunes a jueves de 7:00 a 9:00 horas y por la tarde, de 17:00 a 19:00 horas, en sesiones de una hora de duración. Una actividad menos demandante pero también cardiovascular es el taller de baile latino, de lunes a viernes de 16:00 a 17:00 horas.

Otros talleres

- En defensa personal, lunes, miércoles y viernes de 19 a 20:30 horas.
- Kung fu para niños, los martes y jueves de 16:00 a 17:30 horas

Promociones

- Para estudiantes de primaria y secundaria para asistir dos veces por semana a clases de natación al 2X1, al igual que en nado libre.

El gimnasio brinda además el servicio de acondicionamiento físico con apoyo de instructores, asesoría y seguimiento nutricional. Dicho espacio está abierto de lunes a viernes de 6:00 a 22:00 horas y los sábados, de 7:00 a 13:00 horas.

Otros servicios

- Natación para bebés
- Clase kids
- Clases de natación grupal e individual
- Aquaerobics, nado libre
- Entrenamiento para equipos deportivos

Todos los interesados deben primeramente acreditar su buen estado de salud y la aptitud para las actividades con un certificado médico de la **Clínica Escuela del Centro Universitario del Sur**, cubrir el costo de las actividades y presentarse con ropa deportiva para la actividad física, o con traje de baño, gorro elástico, sandalias y *goggles* para las actividades acuáticas.

Mayores informes en el teléfono 575-2222, extensión 46170, de 7:00 a 20:00 horas.

A T E N T A M E N T E

“Piensa y Trabaja”

Guadalajara, Jal., 26 de enero 2015

Texto y fotografía: CUSur

URL Fuente: <https://comsoc.udg.mx/noticia/nuevos-servicios-en-el-centro-acuatico-del-cusur>

Links

[1] <http://www.cusur.udg.mx/es/>