



# UCSC

DIRECCIÓN DE  
GESTIÓN DE PERSONAL

Conoce el  
nuevo programa

# Vida Activa para Personal UCSC



TALLER	DÍAS	HORARIOS	LUGAR	PROFESOR
Preparación Física	Lunes y miércoles	7.30 a 8.30 hrs. 18.30 a 19.30 hrs.	Sala de musculación	Adrian Villalobos
	Sábados	10.00 a 12.00 hrs.		
Cardio - Metabólico	Lunes y miércoles	7.30 a 8.30 hrs. 18.30 a 19.30 hrs.	Sala de musculación	Adrian Villalobos
	Sábados	10.00 a 12.00 hrs.		
Running	Martes	18.30 a 19.30 hrs.	Canchas deportivas	Manuel Cabrera
	Sábados	11.00 a 12.00 hrs.		
Mindfulness	Lunes y miércoles	18.15 a 19.15 hrs.	Por confirmar	Lilian Jerez
Danza Terapéutica	Martes y jueves	18.15 a 19.15 hrs.	Por confirmar	Paula Bastías
Bailes de Salón	Lunes y miércoles	18.15 a 19.15 hrs.	Por confirmar	Paula Bastías
Spinning	Lunes, miércoles y jueves	18.15 a 19.15 hrs.	Gimnasio	Rodrigo Buhring
	Lunes y miércoles	7.30 a 8.30 hrs.		
Acondicionamiento Físico	Martes y jueves	18.15 a 19.15 hrs.	Canchas deportivas	Franklin Vaca

## TALLERES

# Programa Vida Activa Personal UCSC



# UCSC

DIRECCIÓN DE  
GESTIÓN DE PERSONAL

### Preparación Física

Actividades de fortalecimiento muscular con sobrecarga para el incremento de los niveles de fuerza, hipertrofia y rendimiento muscular en sujetos sanos, físicamente activos. Se realizarán programas de trabajo individualizados sistemáticos, con seguimiento asociado al rendimiento individual.

**Requisitos:** Para el ingreso y participación regular en el programa, se requiere evaluación médica habilitante para realizar ejercicio físico.

### Programa Cardio-Metabólico

Programa diseñado para adultos que se están recuperando de lesiones, cirugías o con enfermedades crónicas no transmisibles. Incluye ejercicios supervisados que ayudan en la recuperación y fortalecimiento muscular. Consta de trabajo aeróbico, fortalecimiento muscular y breves estímulos anaeróbicos, con monitoreo cardiovascular permanente.

**Requisitos:** Se requiere evaluación médica habilitante para realizar ejercicio físico, ropa deportiva, control regular de parámetros clínicos, físicos, así como una participación regular en el programa.

### Acondicionamiento Físico

Ayuda en la mejora su estado de salud y rendimiento a través de un programa de ejercicios estructurado. Se desarrollan de manera equilibrada las capacidades del cuerpo para enfrentar esfuerzos físicos con menor fatiga y menor riesgo de lesiones. Las áreas fundamentales son: resistencia cardiovascular, fuerza y resistencia muscular, rango de movimiento de las articulaciones y la composición corporal.

### Mindfulness

Práctica de meditación que consiste en enfocar la atención en el momento presente, observando pensamientos, emociones y sensaciones corporales sin una carga emocional, aceptando la experiencia y el momento. Contribuye en la reducción del estrés, mejorar la concentración, aumenta el bienestar emocional y vivir más consciente.

### Danza Terapéutica

Clase orientada a la postura y respiración, a través de la musicalidad y el movimiento corporal. Para toda persona que desee realizar actividad física de bajo impacto, especialmente para quienes tienen rangos de movilidad limitados, enfermedades degenerativas, y tratamientos de analgesia.

### Bailes de Salón

Se combinan movimientos de bailes como: salsa, danza de salón o zumba, que ofrecen un ejercicio cardiovascular divertido y una gran forma de expresión, diseñados para minimizar el estrés en las articulaciones. Favorece el fortalecimiento muscular con autocarga para el tren inferior, trabajo de ritmo con un alto componente socializador e interacción personal del grupo.

### Taller de Spinning

Ejercicio físico grupal de carácter aeróbico y motivacional. Planificación progresiva que considera ciclos de adaptación, desarrollo y mantención. Las clases están diseñadas para respetar la diversidad de niveles físicos, permitiendo que cada participante regule su intensidad de forma segura y progresiva, guiado por el instructor.

### Taller de Running

Programa integral de entrenamiento funcional y deportivo diseñado para mejorar la condición física cardiovascular y muscular, promoviendo la salud y el bienestar laboral. Busca fomentar la vida activa, el compañerismo y reducir el sedentarismo mediante sesiones dirigidas y progresivas. Será parte de nuestros objetivos, incentivar la práctica regular de ejercicio, mejorar la condición física, por medio de aumentar la resistencia cardiovascular, la fuerza y la flexibilidad.



TE INVITAMOS  
A CONTESTAR  
LA ENCUESTA  
DE SALUD  
ESCANANDO  
EL CÓDIGO QR

