

**Nombre de la disciplina deportiva:** Aeróbics

**Dirigido a:** Comunidad UNAM y público en general.

**Requisitos de ingreso:**

Tramitar la credencial del gimnasio de la Facultad. Los requisitos son:

- Certificado médico.
- Tipo de sangre.
- Credencia de la UNAM, de exalumno, o una identificación oficial, según corresponda.
- Dos fotos infantiles blanco y negro o a color.
- Comprobante de domicilio.
- La cuota que corresponda.

**Síntesis/descripción breve:**

Los aeróbicos son un conjunto de ejercicios que ayudan a aumentar la capacidad cardiovascular, al incrementar el uso de oxígeno por el cuerpo y permitir al corazón trabajar menos enérgicamente. Los programas de ejercicios de aeróbics han conseguido enorme popularidad desde finales de la década de 1970, como muestra el gran número de cintas de vídeo, libros, programas de televisión, clases colectivas y centros especializados surgidos desde entonces. Otras populares actividades aeróbicas son caminar, correr, el ciclismo, nadar y bailar.

Los cursos son matutinos.

Horarios 7:00 a 8:00 hrs. 13:00-14:00 y 14:00-15:00 hrs. de Lunes a viernes. Sala de aeróbicos del gimnasio de la Coordinación de Actividades Deportivas y Recreativas.

**Contacto:**

**Nombre:** Lic. Alberto Tolentino

**Puesto:** Jefe del Departamento de Promoción y Organización Deportiva

**Teléfonos:** 5623-1630

**Email:** [deportes@apolo.acatlan.unam.mx](mailto:deportes@apolo.acatlan.unam.mx)