



# +SALUD CON -PESO

## RETO INTENSIVO

CON LA FINALIDAD DE FOMENTAR ESTILOS DE VIDA ACTIVOS Y SALUDABLES, EL SINDICATO DEL PERSONAL ACADÉMICO DE LA UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE ZACATECAS, A TRAVÉS DE LA SECRETARÍA DE DEPORTES Y EL LABORATORIO DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTE DE LA LICENCIATURA EN NUTRICIÓN CONVOCA A SUS AGREMIADOS CON DERECHOS SINDICALES ACTIVOS A PARTICIPAR EN EL RETO MÁS SALUD CON MENOS PESO INTENSIVO 2

### BASES

**SEDES Y FECHA:** Todas las sesiones se realizarán en el Laboratorio de Cultura Física y Deporte de la Licenciatura en Nutrición, en el Campus UAZ Siglo XXI.

--- El día miércoles 29 de mayo, se iniciará el registro en el Laboratorio de Cultura Física y Deporte a partir de las 9:00 am.

--- El 3 de junio con el reto INTENSIVO, el cual durará 4 SEMANAS, finalizando el 28 de junio.

**REQUISITOS:** Los interesados deberán presentar la credencial actualizada que los acrediten como miembros del SPAUAZ al momento del registro.

--- Deberán llenar la cédula de inscripción y hacer el registro previo en el Laboratorio de Cultura Física y Deporte, antes del inicio del reto.

--- Deberán presentarse con ropa cómoda en cada medición, y en las sesiones de actividad física deberán presentarse con ropa deportiva.

--- En caso de presentar una lesión o impedimento físico, deberá presentar su constancia médica del especialista en la que autorice realizar la actividad física, de lo contrario no podrán participar.

--- Respetar los tiempos de monitoreo y las sesiones de seguimiento.

--- Ser puntual

**INSCRIPCIONES:** Quedan abiertas a partir de la publicación de la presente, quedando cerradas el martes 7 de junio.

**ESPECIFICACIONES:** 29 de mayo - 7 de junio inscripción y primera evaluación

**INICIO DE ACTIVIDADES:** 3 de Junio.

**LUGAR Y HORARIOS:** El ejercicio físico se realizará en el Laboratorio de Cultura Física y Deporte de la Licenciatura en Nutrición, en el Campus UAZ Siglo XXI.

--- Se abrirán dos horarios: matutino ( de 8:30 a.m. a 9:30 a.m.) y vespertino (de 1:00 p.m. a 2:00 p.m.)

--- Los participantes podrán asistir a los dos horarios o solamente a uno, lo anterior con la finalidad de que sea intensivo.

**PREMIACIÓN:** Se premiará a los 4 participantes (2 hombres y 2 mujeres) que logren mejorar su composición corporal y modificar sus niveles de condición física.

**TRANSITORIOS:** Lo no previsto en la presente convocatoria, será resuelto por el Comité Organizador y su decisión será inapelable.

