

Clases en línea

2 de Mayo

Gimnasia

Comude Zapopan trabaja para ti. Atendiendo las recomendaciones de salud ante el problema del COVID-19, estamos subiendo videos de actividades de diferentes disciplinas deportivas y recreativas. Búscalos y síguenos desde casa. **Aquí la maestra Lizette Delgado en clase de gimnasia.**



Clases en línea

2 de Mayo

Comude Zapopan trabaja. Atendiendo las recomendaciones de salud ante el problema del COVID-19, estamos subiendo videos de actividades de diferentes disciplinas deportivas y recreativas. Búscalos y síguenos desde casa. **Aquí la maestra Irma Olvera en clase de zumba y ritmos latinos.**

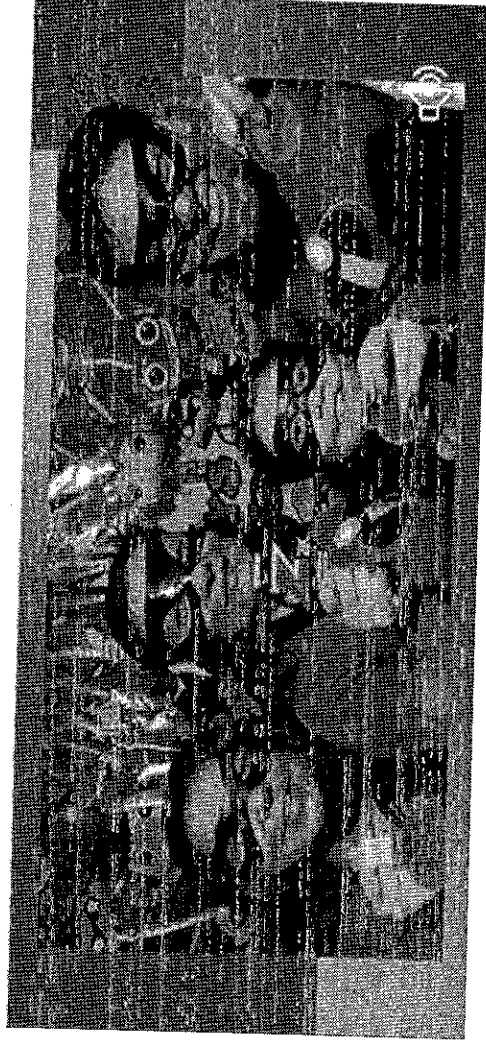


3 de Mayo

Atletismo

El entusiasmo y la disciplina son algunas de las características que distinguen a los súper héroes del equipo de atletismo de "Henry Runners" que extrañan las carreras deportivas en Zapopan en esta crisis sanitaria.

Ante ello, invitan a ejercitarse en casa a través de los videos que tiene disponible Comude Zapopan para mantenerse en forma ante próximas justas atléticas, pero sobretodo atender las recomendaciones de las autoridades sanitarias para evitar mayores contagios del covid-19.



4 de Mayo

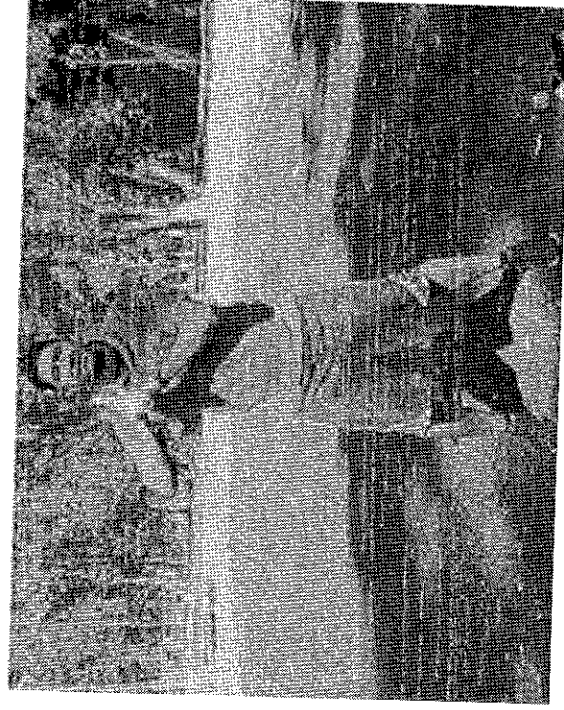
Clases en línea

Box y Béisbol

Comude Zapopan trabaja para ti. Atendiendo las recomendaciones de salud ante el problema del COVID-19, estaremos subiendo videos de actividades de diferentes disciplinas deportivas y recreativas. Búscalos y síguenos desde casa.



Profesor Arturo Don Juan en clase de Box



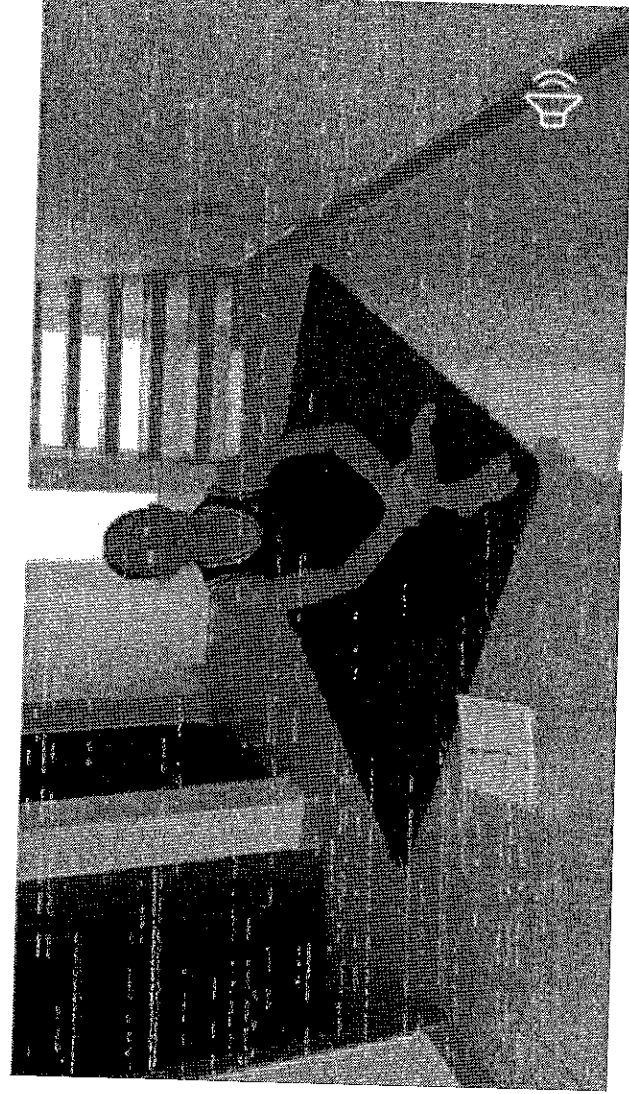
Profesor Mario Enríquez en clase de béisbol.

Transmisión en vivo

5 de Mayo

Clase de Yoga

Con la clase de yoga por parte de la maestra Adriana Salazar, Comude Zapopan dio inicio las transmisiones en vivo de lunes a jueves en dos horarios: 10:00 y 17:00 horas, con el propósito de mantener activa a la ciudadanía ante la actual situación sanitaria.



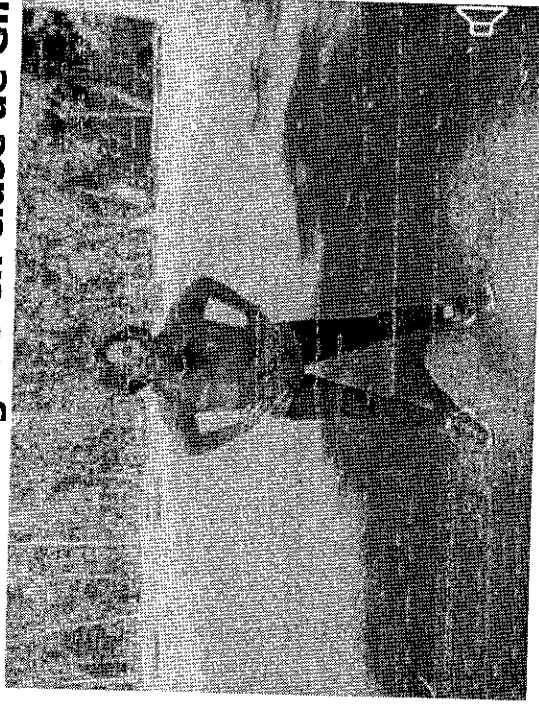
Clases en línea

6 de Mayo

Gimnasia y Zumba y ritmos latinos

Comude Zapopan trabaja para ti. Atendiendo las recomendaciones de salud ante el problema del COVID-19, estaremos subiendo videos de actividades de diferentes disciplinas deportivas. Búscalos y síguenos desde casa.

Maestra Lizette Delgado en clase de Gimnasia.



Maestra Irma Olvera en clase de zumba y ritmos latinos.

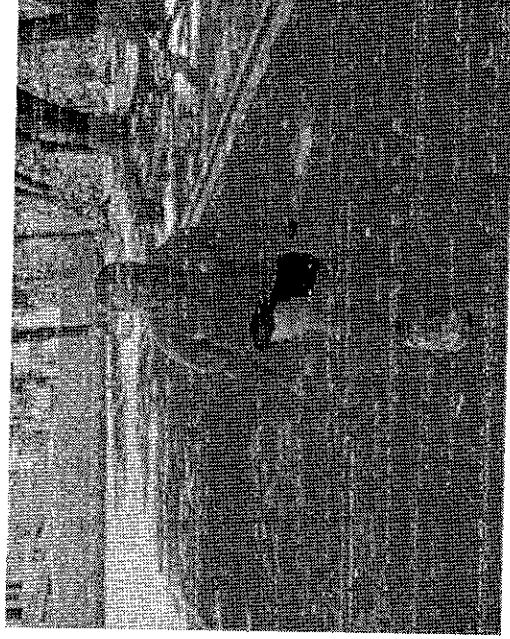


7 de Mayo

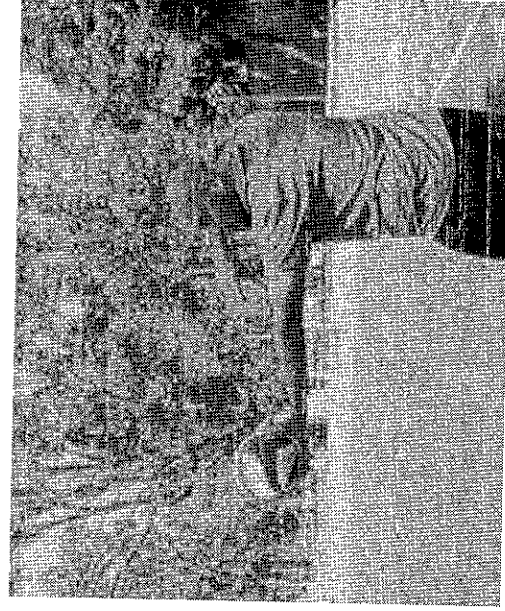
Atletismo y Vóleibol

Comude Zapopan trabaja para ti. Atendiendo las recomendaciones de salud ante el problema del COVID-19, estaremos subiendo videos de actividades de diferentes disciplinas deportivas y recreativas. Búscalos y síguenos desde casa.

Profesor Rafael Pérez en clase de atletismo.



Profesor Bathuel Rodríguez en clase de vóleibol.

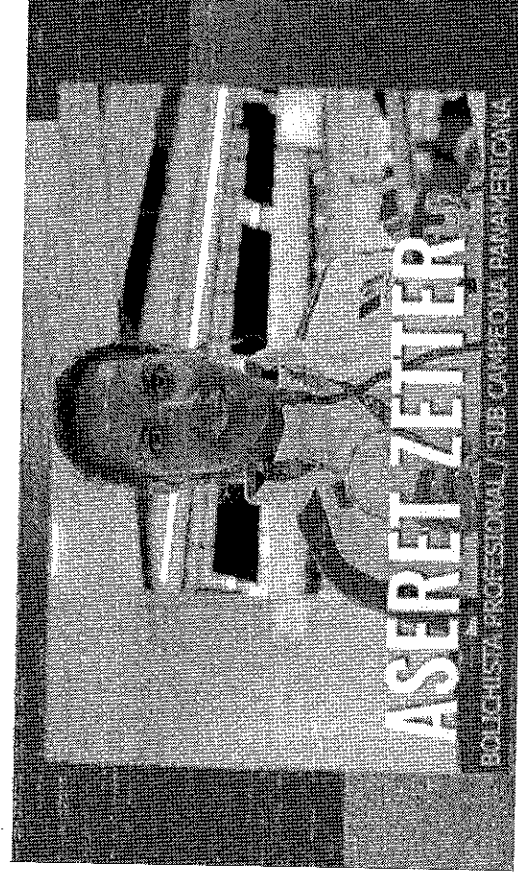


Recomendaciones

7 de Mayo

Contingencia sanitaria

Al igual que el resto de los deportistas, Aseret Zetter, bolichista y medallista en Juegos Panamericanos y Juegos Centroamericanos y del Caribe, aquí en Comude Zapopan, te recomienda seguir en casa y no olvidar usar el cubrebocas si tienes que salir.

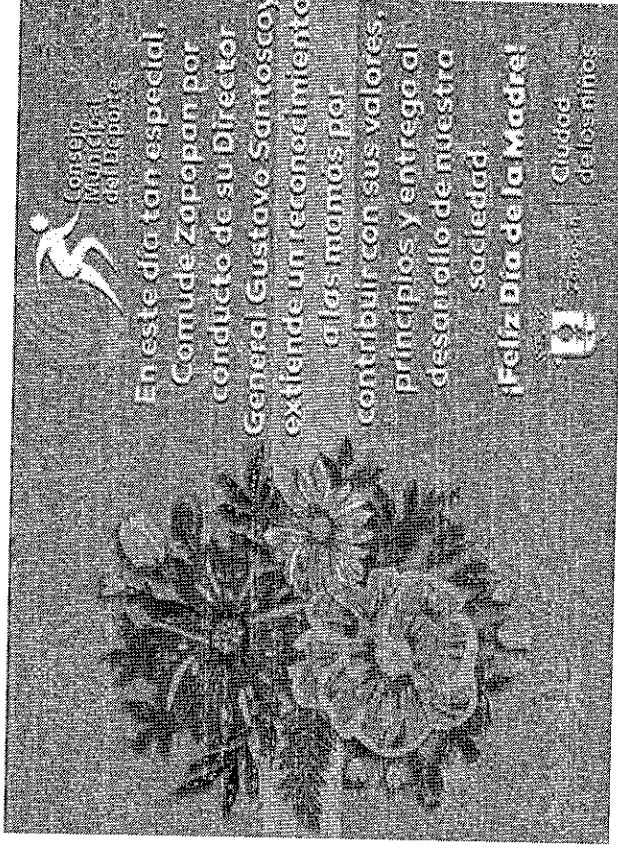


Felicitación

10 de Mayo

Día de la Madre

Por el importante papel que desempeñan como pilares en el desarrollo de nuestras familias y de la sociedad ¡Feliz Día de la Madre!

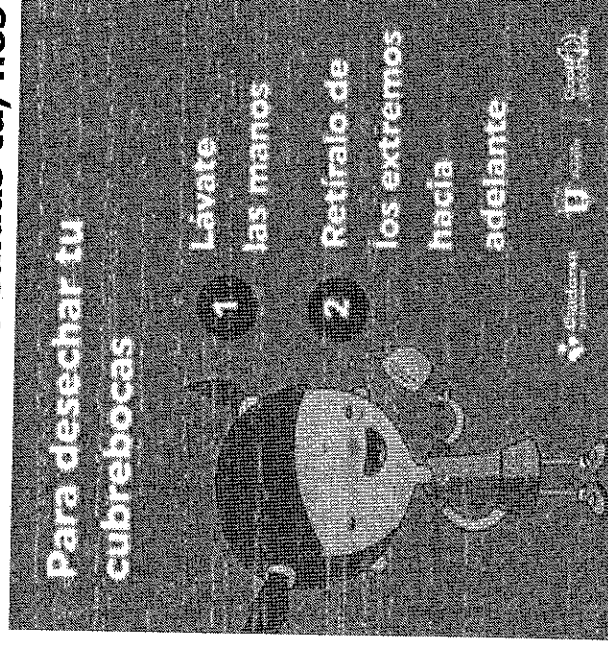


Infográfico

11 de Mayo

Cubre bocas

No olvides que el uso del cubrebocas es indispensable en los espacios públicos, y que cada vez que por alguna necesidad tengas que salir de casa, lo debes usar y de la manera correcta. Aquí te decimos, cómo utilizarlo, cómo desecharlo correctamente y cómo darle mantenimiento, dependiendo el material del que lo uses. Si te cuidas tú, nos cuidas a todos.

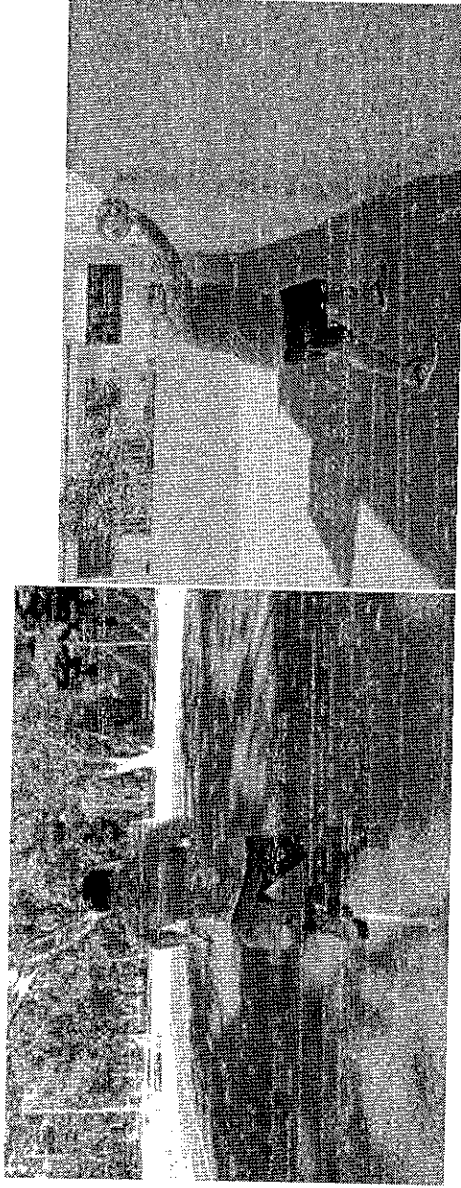


11 de Mayo

Fútbol Y Vóleybol

Comude Zapopan trabaja para ti. Atendiendo las recomendaciones de salud ante el problema del COVID-19, estaremos subiendo videos de actividades de diferentes disciplinas deportivas y recreativas. Búscalos y síguenos desde casa.

Profesor Clodoaldo Guerrero en clase de Fútbol.



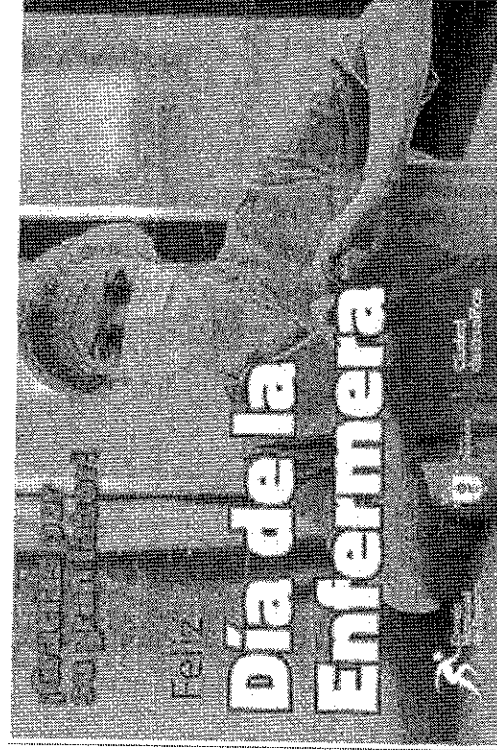
Profesor Bathuel Rodríguez en clase de Vóleybol.

Felicitación

12 de Mayo

Enfermería y Comunicación

Hoy más que nunca se reconoce y valora el papel tan importante y humano de la enfermería. Comude Zapopan por conducto de su Director General Gustavo Santoscoy, extiende una sincera felicitación en el Día Internacional de la Enfermera a todas y todos que desempeñan esta noble misión en favor de los más necesitados en materia de salud.



Para los comunicadores que son parte importante de la articulación de la información, dando cuenta cada momento de lo que acontece en la sociedad, reciban por parte de Comude Zapopan, a través de su Director General Gustavo Santoscoy, una sincera felicitación en el Día Internacional del Comunicólogo.



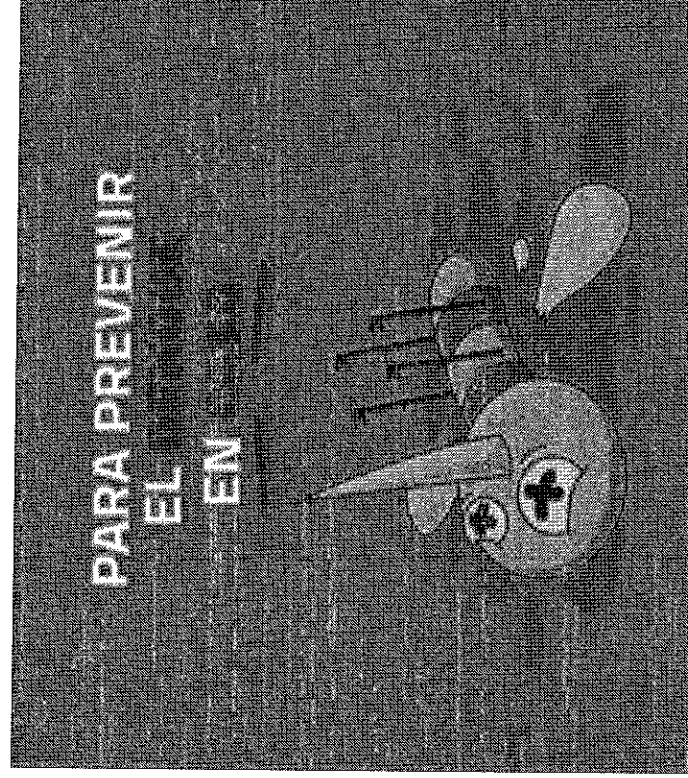
Infográfico

13 de Mayo

Dengue

El tiempo de lluvias está por llegar, así que debemos tomar todas las previsiones para evitar los criaderos del mosquito del dengue, y con esto, su propagación.

No olvides lavar, tapar, voltear y tirar todos los objetos en donde se pueda acumular el agua, eliminar chatarra y lavar el tinaco y aljibe.
¡Quítale las alas al dengue!

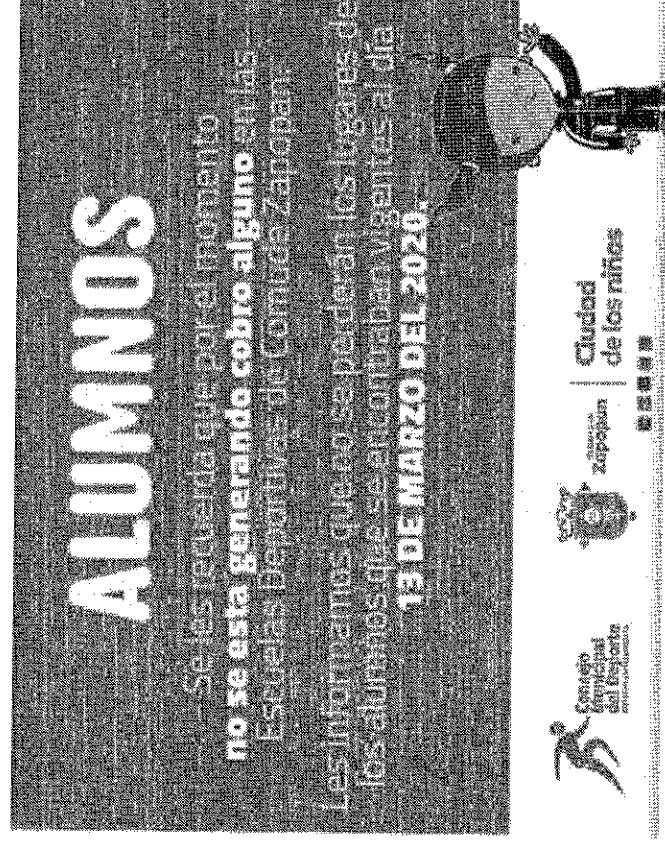


Infográfico

13 de Mayo

Escuelas Deportivas

La suspensión obligatoria de actividades en las diferentes escuelas deportivas de Comude no está generando cobro alguno, incluso, los alumnos inscritos de éstas, tienen su lugar asegurado para cuando se reanuden las clases de cada disciplina.



Clases en línea

15 de Mayo

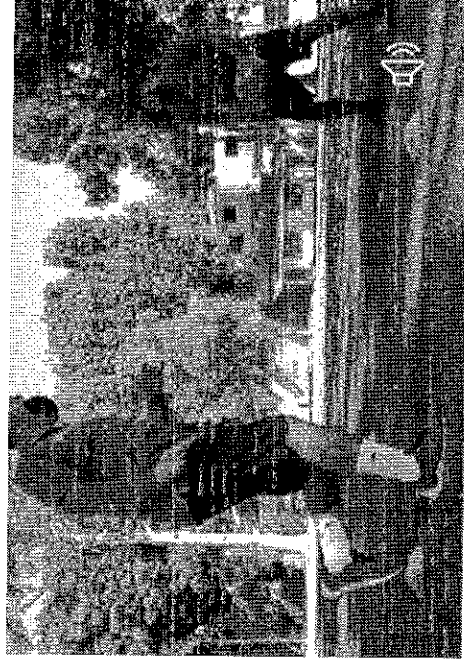
Béisbol y Fútbol

Comude Zapopan trabaja para ti. Atendiendo las recomendaciones de salud ante el problema del COVID-19, estaremos subiendo videos de actividades de diferentes disciplinas deportivas y recreativas. Búscalos Y síguenos desde casa.

Profesor Mario Enríquez en clase de Béisbol.



Profesores Luis Bejines y Clodoaldo Guerrero en clase de fútbol.



Infográfico

15 de Mayo

Día del Maestro

Comude Zapopan, por conducto de su Director General Gustavo Santoscoy, felicita a todos los maestros en su día. Reconoce en ellos el importe papel que desempeñan en la formación de mejores ciudadanos con valores y principios que distinguen a una mejor sociedad.

¡Felicidades maestros!



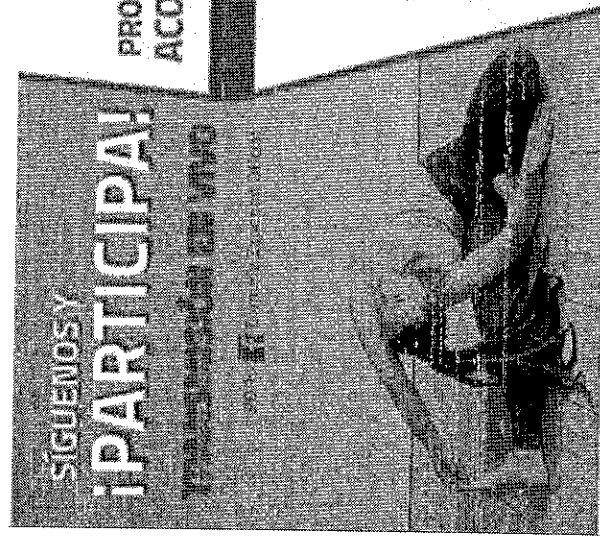
Infográfico

16 de Mayo

Transmisión en vivo

Comude Zapopan sigue en movimiento. Te invita a ser parte, desde tu casa, del programa virtual de acondicionamiento físico que tendremos en vivo con instructores de nuestras diferentes escuelas.

Te esperamos el lunes 18 de mayo en dos horarios: 10 am clase para el programa Adulto Mayor y 17 horas clase de Escuelas Deportivas.



SÍGUENOS Y
¡PARTICIPA!
PROGRAMA VIRTUAL DE
ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

Escuelas Deportivas

LUNES 18 DE MAYO

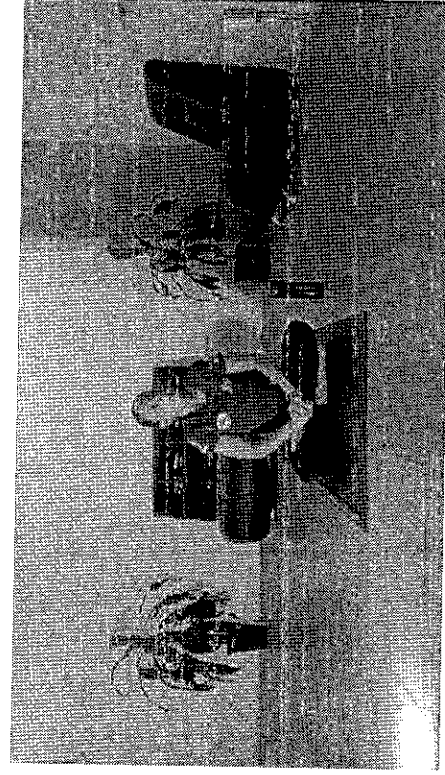
10:00 HORAS ADULTO MAYOR	17:00 HORAS ESCUELAS DEPORTIVAS
<ul style="list-style-type: none"> Instructor: Adriana Salazar Clase: Yoga Materiales: Tapete o toalla, Pala de escoba, Hidratación 	<ul style="list-style-type: none"> Instructor: Sillia Bugarín Clase: Acondicionamiento "1" Materiales: Lijas, Tapete o toalla, Lanta chica (opcional), Hidratación

Transmisión en vivo

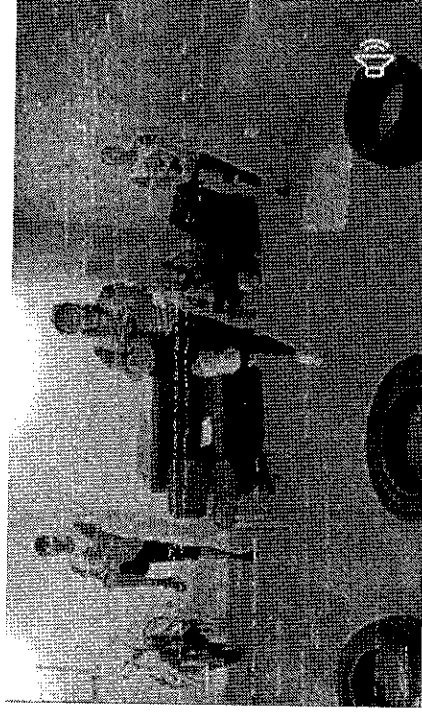
18 de Mayo

Clase de yoga y Acondicionamiento Físico

Maestra Adriana Salazar



Maestra Sillia Bugarín con acondicionamiento físico

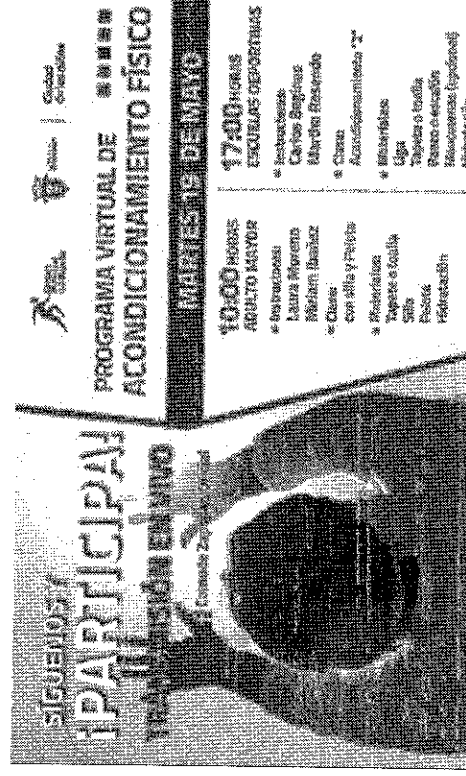


Infográfico

18 de Mayo

Transmisión en vivo

Sé parte activa de las transmisiones en vivo de acondicionamiento físico. Comude Zapopan te invita este martes 19 de mayo a dos clases, una a las 10:00 y la otra a las 17:00 horas.



SÍGUENOS PARTICIPANDO
TRANSMISIÓN EN VIVO

PROGRAMA VIRTUAL DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

MARTES 19 DE MAYO

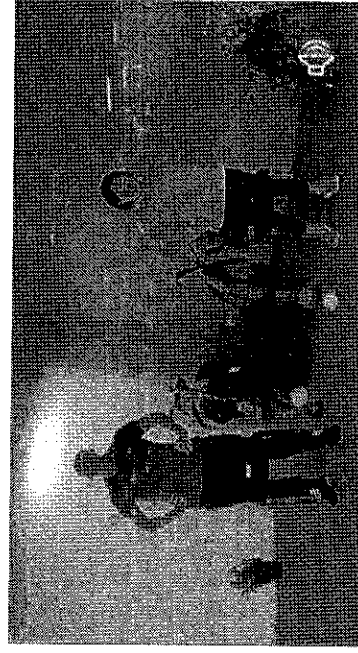
10:00 HORAS ADULTO MAYOR	17:00 HORAS ESCUELAS DEPORTIVAS
<ul style="list-style-type: none"> Maestras: Laura Moreno, William Ibañez Clase: con silla y Pelota Actividades: Tai Chi o Salsa, Silla, Pilates, rehabilitación 	<ul style="list-style-type: none"> Maestros: Carlos Segura, Martha Rosendo Clase: Acondicionamiento "2" Actividades: Aeróbicas, Light, Tai Chi o Salsa, Tai Chi o Salsa, Pilates o ejercicios rehabilitación

Transmisión en vivo

19 de Mayo

Acondicionamiento físico

Transmisión en vivo a las 10:00 horas con la clase de acondicionamiento físico, a cargo de las maestras **Laura Moreno y Míriam Ibañez**. ¡Comude Zapopan invita!



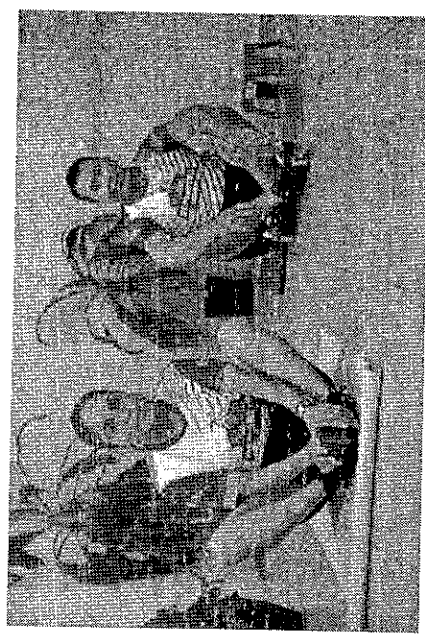
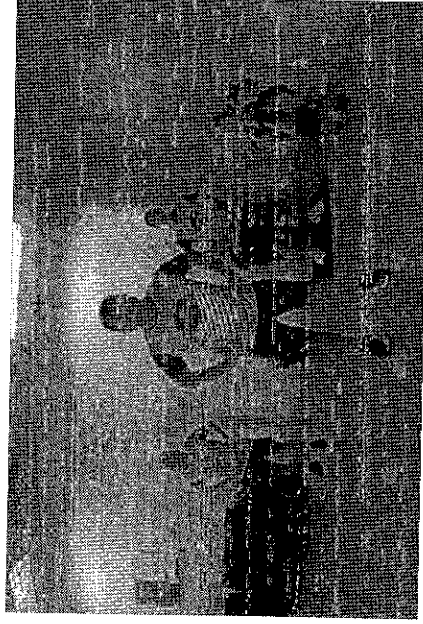
Transmisión en vivo

19 de Mayo

Acondicionamiento físico

Transmisión en vivo a las 17:00 horas con la clase de acondicionamiento físico, a cargo de los maestros **Martha Rosendo y Carlos Bejines.**

¡Comude Zapopan invita!

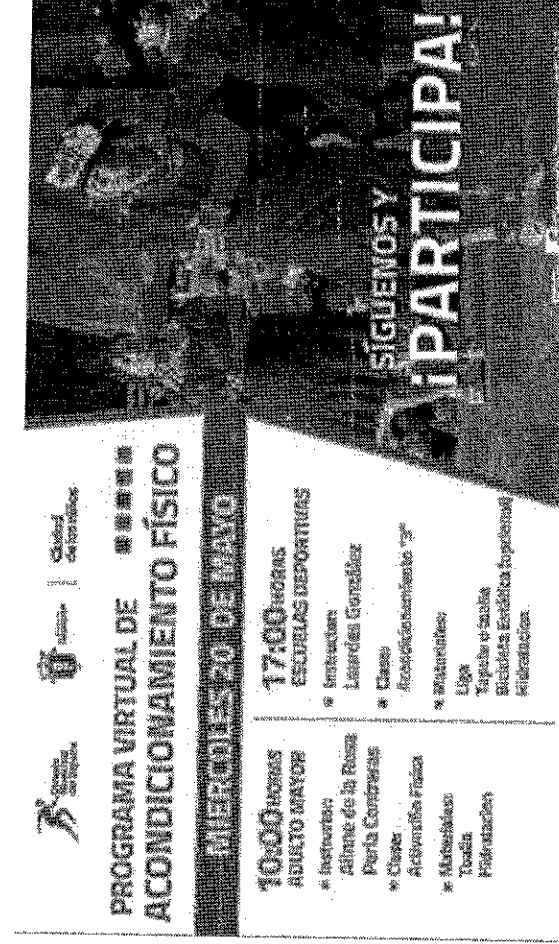


Infográfico

19 de Mayo

Transmisión en vivo

Sé parte activa de las transmisiones en vivo de acondicionamiento físico y recreación, Comude Zapopan te invita este miércoles 20 de mayo a dos clases, una a las 10:00 y la otra a las 17:00 horas ¡Te esperamos!



PROGRAMA VIRTUAL DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

MIERCOLES 20 DE MAYO

10:00 HORAS ADULTO MAYOR <ul style="list-style-type: none"> * Instrucciones * Alimite de la Rosa * Parte Comprensiva * Clase * Acondicionamiento Físico * Motivación * Tareas * Instrucciones 	17:00 HORAS ESCUELAS DEPORTIVAS <ul style="list-style-type: none"> * Instrucciones * Laserdos González * Clase * Acondicionamiento "3" * Motivación * Upe * Tapes y saetas * Societas Estética y potencia * Hidratación
--	---

¡SIGUENOS Y PARTICIPAL!

Transmisión en vivo

20 de Mayo

Acondicionamiento físico

Transmisión en vivo a las 10:00 horas con la clase de acondicionamiento físico, a cargo de la maestra Alinne de la Rosa.

¡Comude Zapopan invita!



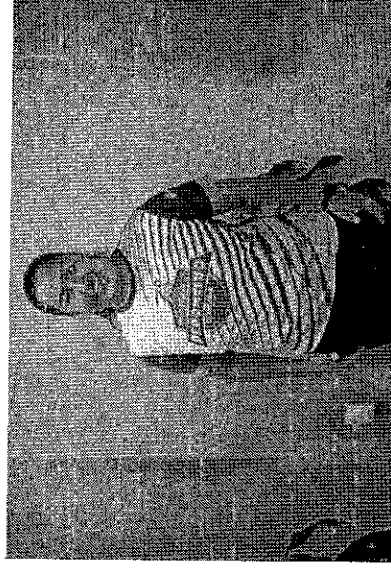
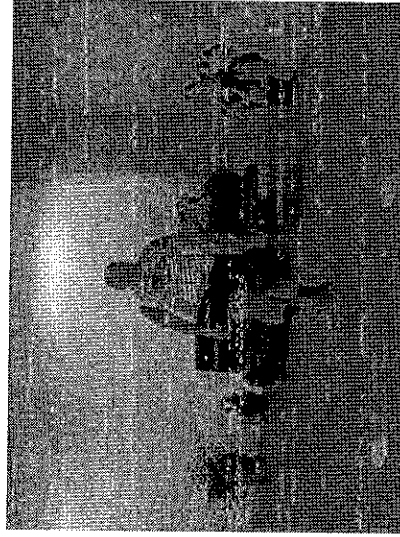
Transmisión en vivo

20 de Mayo

Acondicionamiento físico

Transmisión en vivo de la clase de acondicionamiento físico, por parte de la profesora Lourdes González.

¡Comude Zapopan invita!



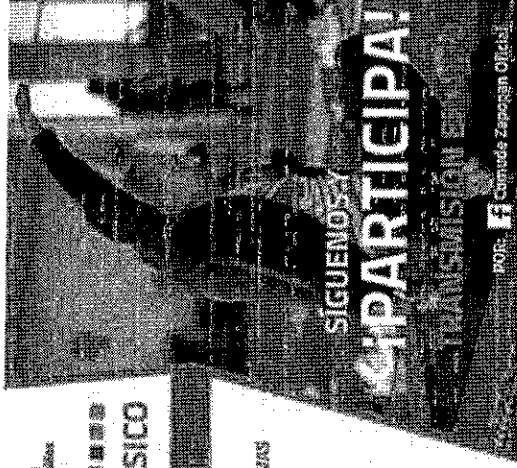
Infográfico

20 de Mayo

Transmisión en vivo

Sé parte activa de las transmisiones en vivo de acondicionamiento físico. Comude Zapopan te invita de lunes a jueves a dos clases, una a las 10:00 y la otra a las 17:00 horas. ¡Te esperamos!

PROGRAMA VIRTUAL DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO	
¡VIENESE! ¡DE MAYO!	
10:00 HORAS ADULTO MAYOR * Instructor: Bertha Hernández * Clase: Activación Física * Material: Ligero resistente, Toallas, Hidratación	17:00 HORAS ESCUELAS DEPORTIVAS * Instructores: Rafael Pérez * Clase: Acondicionamiento "40" * Material: Matracón, Upp, Toallas, Toallas, Hidratación



Transmisión en vivo

21 de Mayo

Adulto Mayor

Transmisión en vivo con la clase de acondicionamiento físico, a cargo de la maestra Bertha Hernández, especializada en el Programa Adulto Mayor.

¡Comude Zapopan invita!

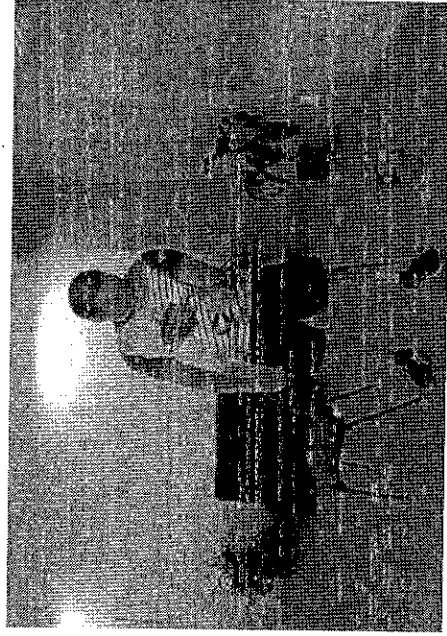


Transmisión en vivo

21 de Mayo

Acondicionamiento físico

Transmisión en vivo de la clase de acondicionamiento físico por parte del profesor Rafael Pérez. ¡Comude Zapopan invita!

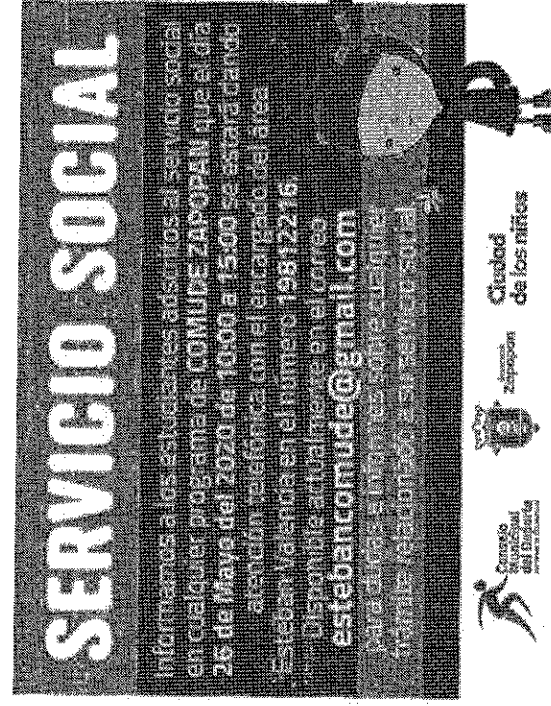


Infográfico

22 de Mayo

Servicio Social

A quienes forman parte del Servicio Social en Comude Zapopan, los invitamos a contactar al responsable del área.




SERVICIO SOCIAL

Informamos a los estudiantes adscritos al servicio social en cualquier programa de COMUDE ZAPOPAN que el día 26 de Mayo del 2020 de 10:00 a 15:00 se estará dando atención telefónica con el encargado del área.

Esteban Valencia en el número: 19812216.
Disponible actualmente en el correo: estebancomude@gmail.com
Para dudas o comentarios sobre cualquier trámite relacionados a su servicio social.

Consejo Municipal del Deporte de Zapopan
Ciudad de los niños

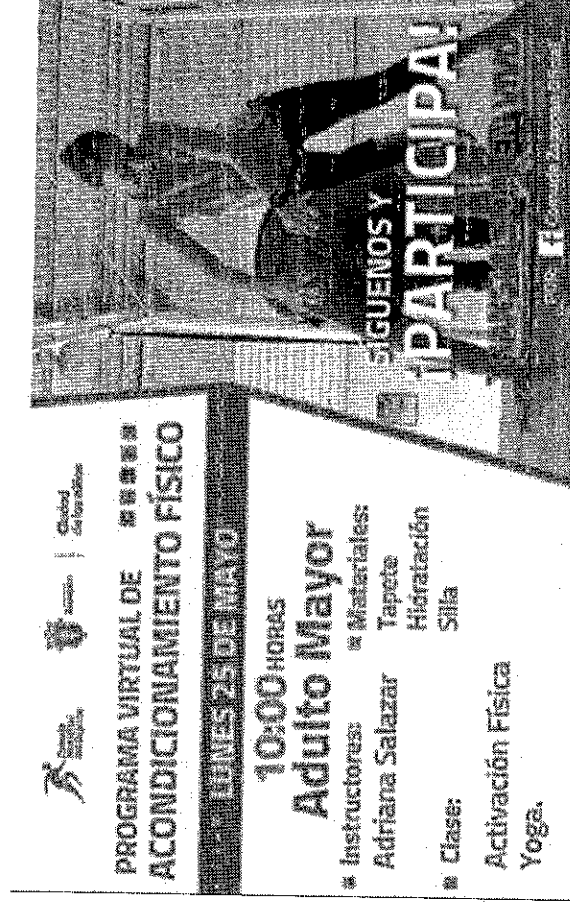



Infográfico

25 de Mayo

Transmisión en vivo

Comude Zapopan sigue en movimiento. Te invitamos a ser parte, desde tu casa, del programa virtual de acondicionamiento físico de lunes a jueves en vivo con instructores de nuestras diferentes escuelas. ¡Participa!



 **PROGRAMA VIRTUAL DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO**

JUEVES 25 DE MAYO

10:00 HORAS

Adulto Mayor

- * Instructores: Adriana Salazar
- * Clase: Activación Física Yoga.
- * Materiales: Tapete, Hidratación, Silla

¡SIGUENOS Y PARTICIPAN!

EN VIVO

Transmisión en vivo

25 de Mayo

Clase de yoga

Transmisión en vivo de la clase de yoga por parte de la maestra Adriana Salazar. ¡Comude Zapopan invita!



Infográfico

25 de Mayo

Transmisión en vivo

Sé parte activa de las transmisiones en vivo de acondicionamiento físico. Comude Zapopan te invita de lunes a jueves a dos clases, una a las 10:00 y la otra a las 17:00 horas.



  Ciudad de Zapopan

PROGRAMA VIRTUAL DE
ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

LUNES A JUEVES EN VIVO

17:00 HORAS

Escuelas Deportivas

* Instructores:
Bathuel
Rodríguez

* Materiales:
Toalla
Hidratación

* Clase:
Acondicionamiento
1

SÍGUENOS Y
¡PARTICIPAL!

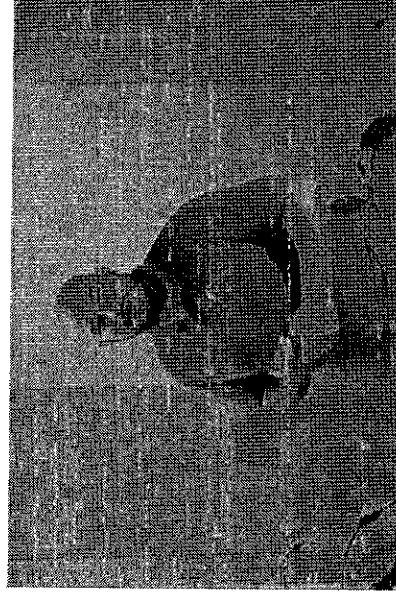
COMUDE ZAPOPAN

Transmisión en vivo

25 de Mayo

Acondicionamiento físico

Transmisión en vivo de la clase de acondicionamiento físico por parte del profesor Bathuel Rodríguez y una alumna de la escuela de vóleibol. ¡Comude Zapopan invita!



Infográfico

25 de Mayo

Transmisión en vivo

Sé parte activa de las transmisiones en vivo de acondicionamiento físico. Comude Zapopan te invita de lunes a jueves a veces a dos clases, una a las 10:00 y la otra a las 17:00 horas.

¡Te esperamos!

PROGRAMA VIRTUAL DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO	
VIERNES 25 DE MAYO	
10:00 HORAS ADULTO MAYOR <ul style="list-style-type: none"> * Ineswachin * Silvia Rodríguez * Clara Arriola * Evelyn González * Mariana Tapate * Héctor 	17:00 HORAS ESCOLAS DEPORTIVAS <ul style="list-style-type: none"> * Ineswachin * Leonel * Carmen * Clara * Arriola * Silvia * Mariana * Tapate * Héctor * Ineswachin

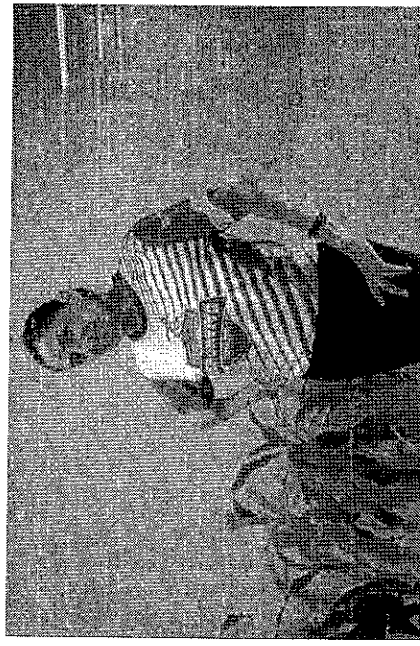


Transmisión en vivo

26 de Mayo

Acondicionamiento físico

Transmisión en vivo de la clase de acondicionamiento físico por parte de la maestra Silvia Rodríguez.



Infográfico

26 de Mayo

Transmisión en vivo

Sé parte activa de las transmisiones en vivo de acondicionamiento físico. Comude Zapopan te invita de lunes a jueves a dos clases, una a las 10:00 y la otra a las 17:00 horas.



PROGRAMA VIRTUAL DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

MARTESDIENNO

17:00 HORAS

Escuelas Deportivas

- Instructores: Irma del Carmen
- Clase: Activación Física Ritmos Latinos
- Materiales: Tapete, Palo, Mancuernas, Hidratación

¡PARTICIPAL!

TRANSMISIÓN EN VIVO

por:  Comude Zapopan Oficial

Transmisión en vivo

26 de Mayo

Ritmos latinos

Excelente clase de "Ritmos Latinos" impartida por la maestra Irma del Carmen. No olvides que tenemos clases en punto de las 10:00 y a las 17:00 horas de Lunes a Jueves.

¡Te esperamos!



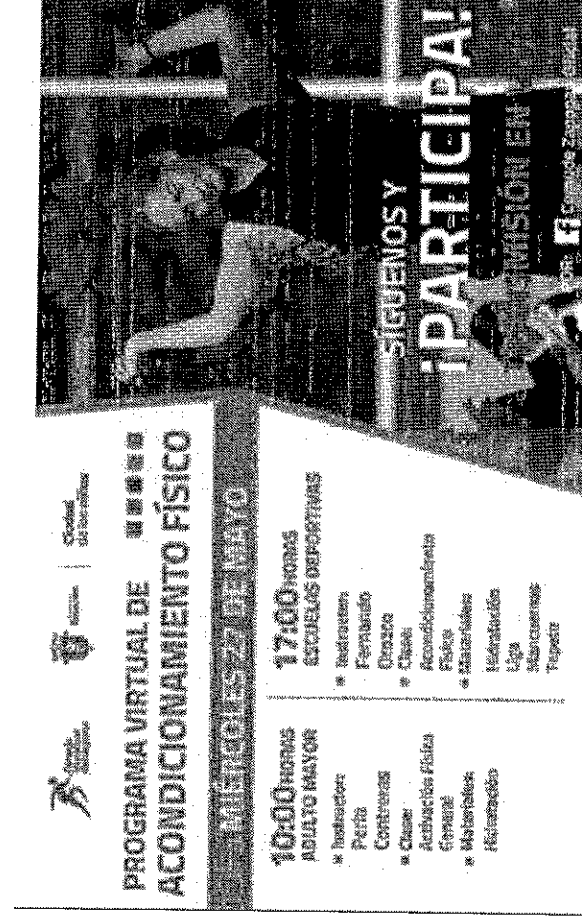
Infográfico

26 de Mayo

Acondicionamiento físico

Sé parte activa de las transmisiones en vivo de acondicionamiento físico. Comude Zapopan te invita de lunes a jueves a dos clases, una a las 10:00 y la otra a las 17:00 horas.

¡Te esperamos!



PROGRAMA VIRTUAL DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

MIÉRCOLES 26 DE MAYO

10:00 HORAS ADULTO MAYOR

- Instructores: Perla Contreras
- Clase: Activación Física Femenil
- Modalidad: Mixta
- Hidratación

17:00 HORAS ESCUELAS DEPORTIVAS

- Instructores: Fernando Cruz
- Clase: Acondicionamiento Físico
- Modalidad: Masculina
- Hidratación
- Liga
- Mascotas: Tapatze

SÍGUENOS Y ¡PARTICIPA!

TRANSMISIÓN EN VIVO

Comude Zapopan

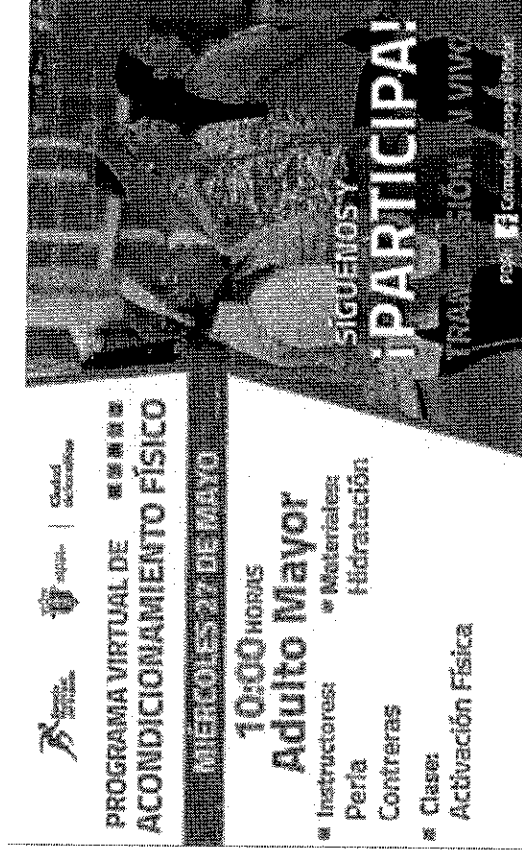
Infográfico

27 de Mayo

Acondicionamiento físico

Comude Zapopan sigue en movimiento. Te invitamos a ser parte, desde tu casa, del programa virtual de acondicionamiento físico de lunes a jueves en vivo con instructores de nuestras diferentes escuelas.

¡Participa!



PROGRAMA VIRTUAL DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

MIÉRCOLES 27 DE MAYO

10:00 HORAS Adulto Mayor

- Instructores: Perla Contreras
- Clase: Activación Física
- Modalidad: Mixta
- Hidratación

17:00 HORAS ESCUELAS DEPORTIVAS

- Instructores: Fernando Cruz
- Clase: Acondicionamiento Físico
- Modalidad: Masculina
- Hidratación
- Liga
- Mascotas: Tapatze

SÍGUENOS Y ¡PARTICIPA!

TRANSMISIÓN EN VIVO

Comude Zapopan

Transmisión en vivo

27 de Mayo

Acondicionamiento físico

Iniciamos con la transmisión en vivo de la clase de acondicionamiento físico por parte de la profesora Perla Contreras.



Infográfico

27 de Mayo

Acondicionamiento físico

Te invitamos a estar activo con las transmisiones en vivo de acondicionamiento físico. Comude Zapopan imparte dos clases, una a las 10:00 y la otra a las 17:00 horas. ¡Participa!



PROGRAMA VIRTUAL DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

MIRAGUAYES 27 DE MAYO

17:00 HORAS

Escuelas Deportivas

- Instructores:
 - Fernando
 - Orozco
- Materias:
 - Tapete
 - Ligas
 - Mancuernas
 - Hidratación
- Clases:
 - Activación Física

¡PARTICIPA!

¡SIGUENOS!

¡TRANSMISIÓN EN VIVO!

Comude Zapopan

Transmisión en vivo

28 de Mayo

Acondicionamiento físico

Clase de acondicionamiento físico con la entrenadora Silia Bugarín, instructora de las escuelas de Comude Zapopan, dentro del Programa de Entrenamiento Virtual.






Infográfico

28 de Mayo

Acondicionamiento físico

Comude Zapopan sigue en movimiento. Te invitamos a ser parte, desde tu casa, del programa virtual de acondicionamiento físico de lunes a jueves en vivo con instructores de nuestras diferentes escuelas



   Ciudad de Zapopan

PROGRAMA VIRTUAL DE
ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

JUEVES 28 DE MAYO
17:00 HORAS

Escuelas Deportivas

- * Instructores:
Ariana
Montaño
- * Clases:
Activación Física
Aeróbica
- * Materiales:
Tapete
Banco
Palo

**SÍGUENOS Y
¡PARTICIPAL!**

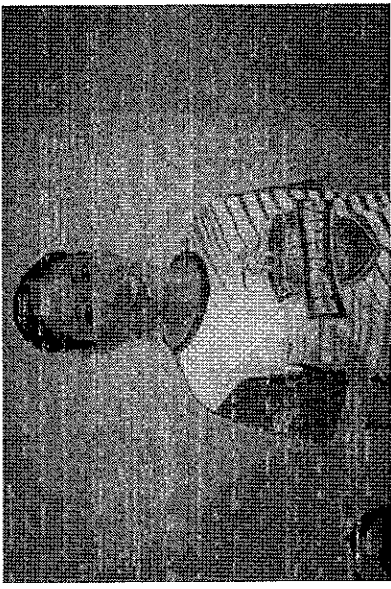
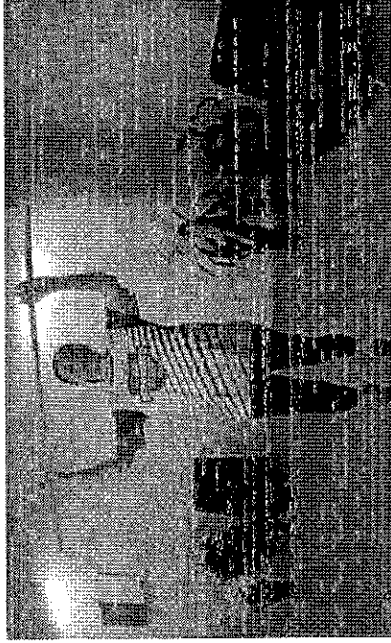
 Comude Zapopan Oficial

Transmisión en vivo

28 de Mayo

Acondicionamiento físico

Clase de acondicionamiento físico con la entrenadora Ariana Montaña, instructora de las escuelas de Comude Zapopan, dentro del Programa de Entrenamiento Virtual.



Sesión mensual

28 de Mayo

Junta de Gobierno

Con todas las medidas de seguridad en materia de salud e higiene se celebró la Junta de Gobierno correspondiente al mes en curso.



Infográfico

31 de Mayo

Acondicionamiento físico

Durante la semana siguiente seguiremos muy activos con las clases en línea, es muy fácil participar, sólo ingresa a nuestra página oficial de Facebook Comude Zapopan y sé parte de las lecciones que se imparten.



Dirección de Unidades y Campos Deportivos

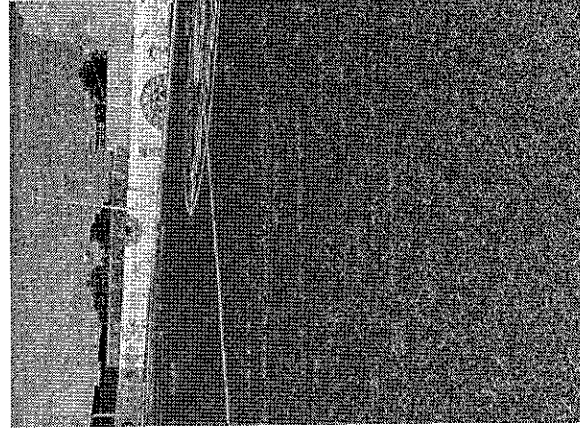
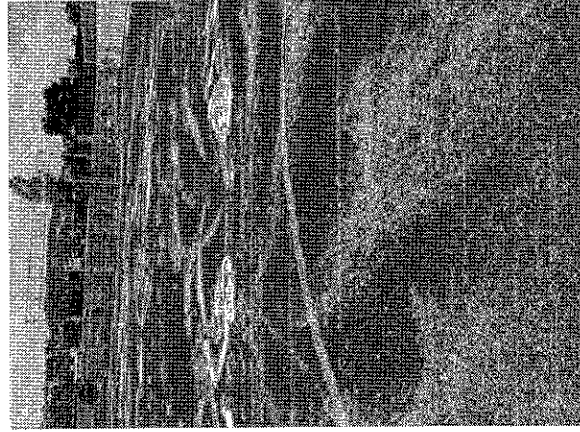
Mayo de 2020

Programa de Renovación Integral de Espacios Deportivos

Avances del mes de Mayo de 2020

Unidad Deportiva

"Arenales Tapatíos"



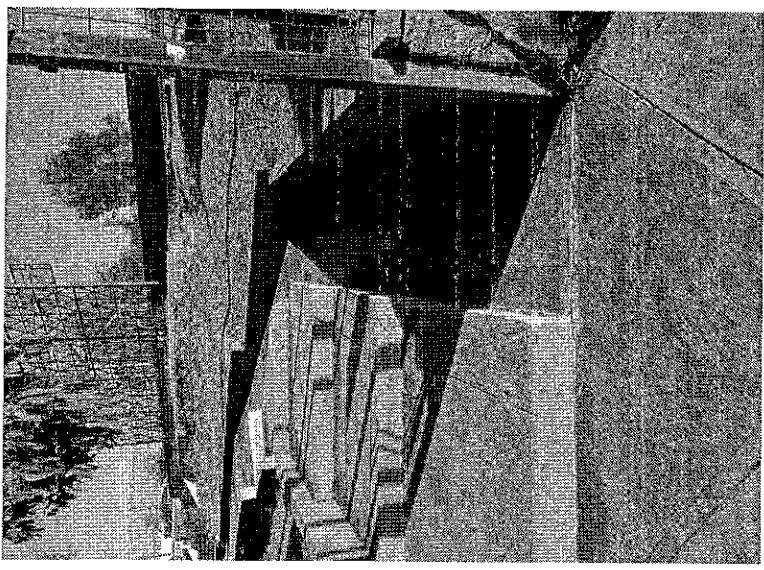
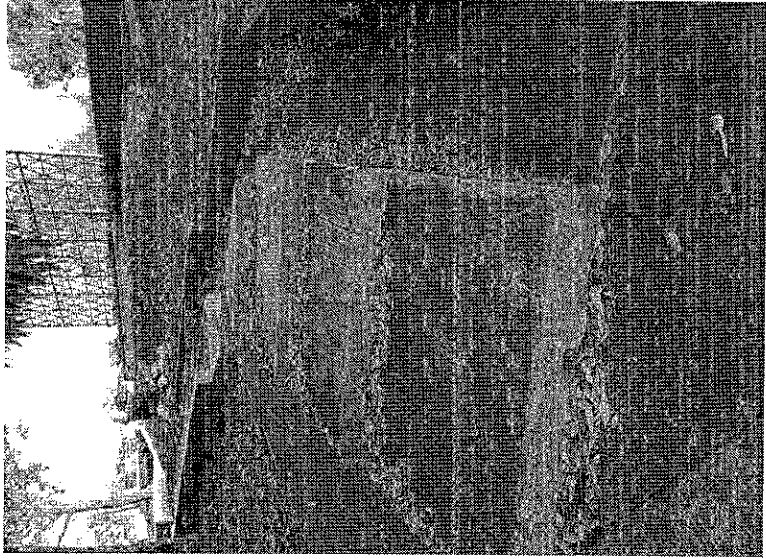
Se realizó mantenimiento correctivo a la cancha de fútbol.

Consejo Municipal del Deporte de Zapopan
Unidad Deportiva Ángel "Zapopan" Romero (Tabachines)



Comude Zapopan Oficial

Unidad Deportiva "Jardines del Vergel"



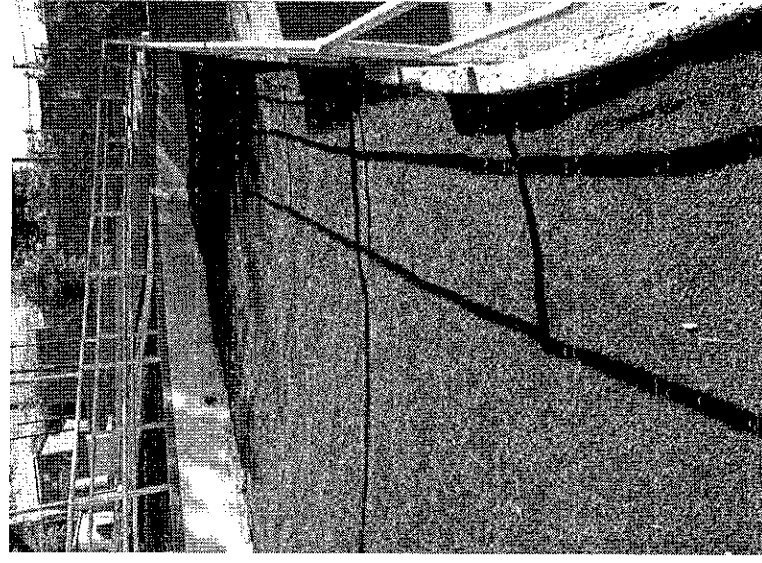
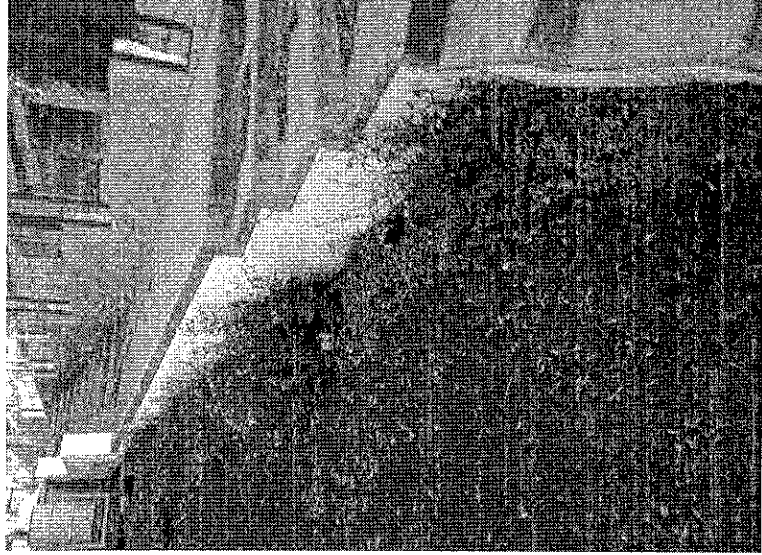
Se realizó limpieza general.

Unidad Deportiva "La Martinica"



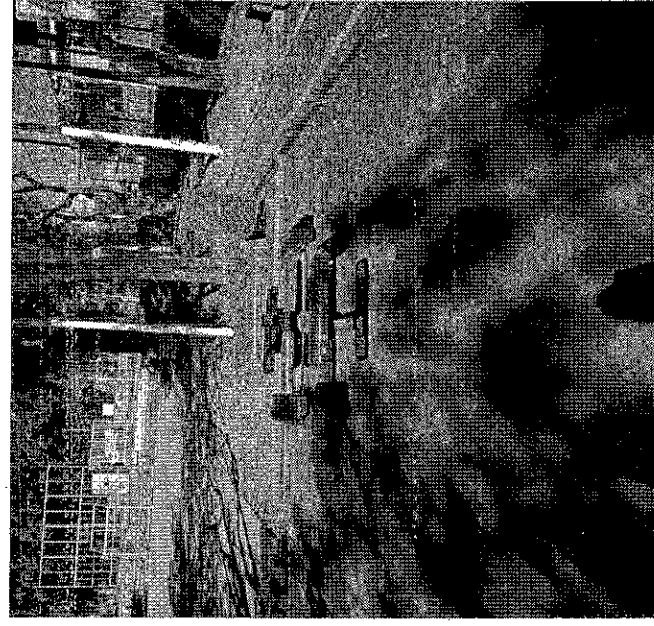
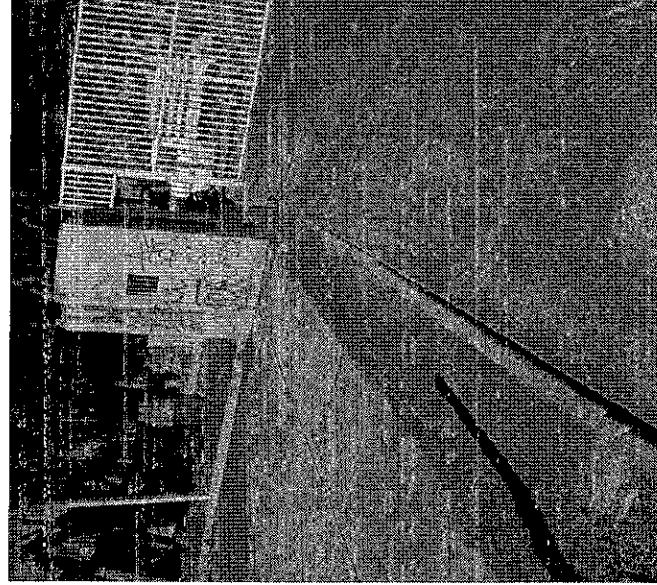
Se realizó limpieza general.

Unidad Deportiva "Villas de Guadalupe"



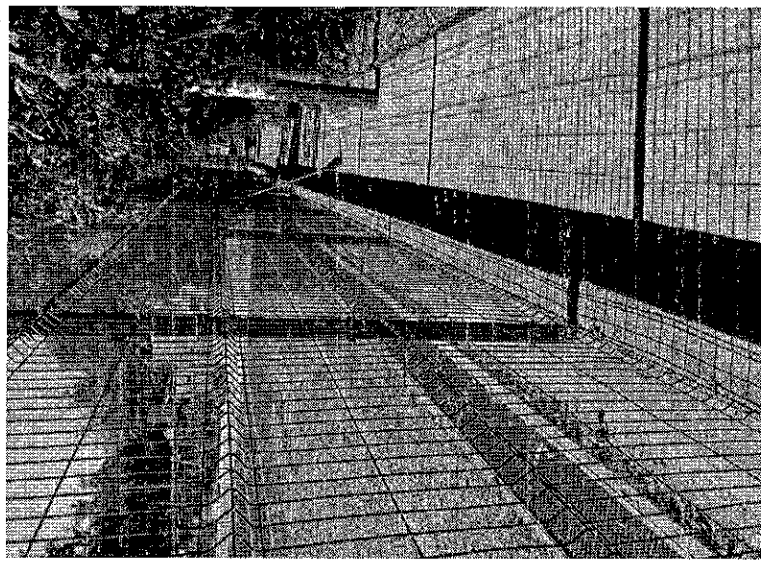
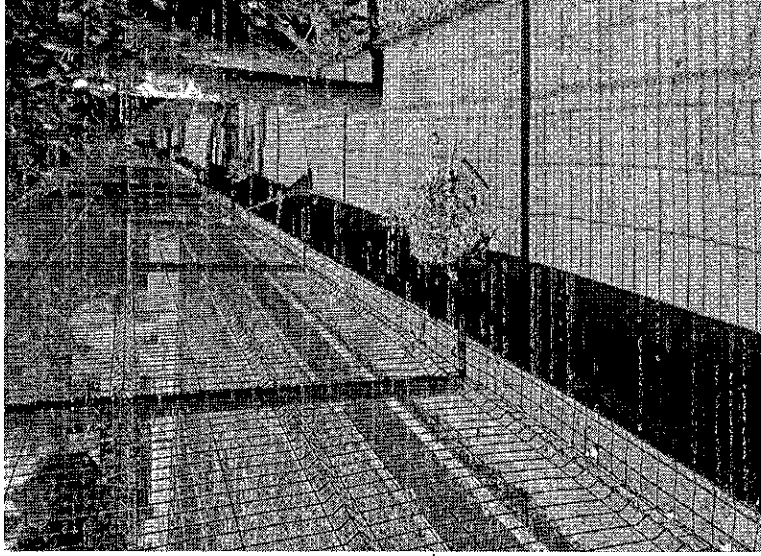
Se realizó limpieza general.

Unidad Deportiva "Arcos de Zapopan."



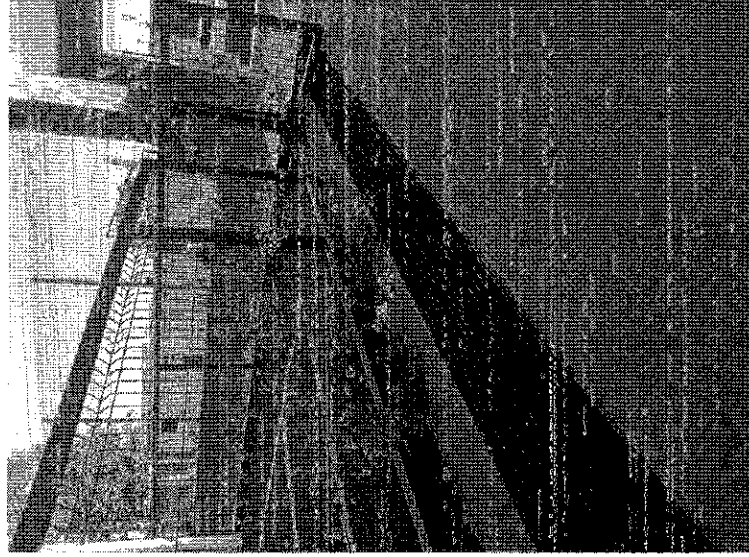
Se realizó limpieza general.

Unidad Deportiva "Santa María del Pueblito"



Se realizó limpieza general.

Unidad Deportiva "Santa Lucía"



Se realizó limpieza y poda general.

Unidad Deportiva "Atemajac"



Se realizó limpieza general.

Unidad Deportiva "El Briseño"



Se realizó limpieza general.



Unidad Deportiva

"Marcelino García Barragán"



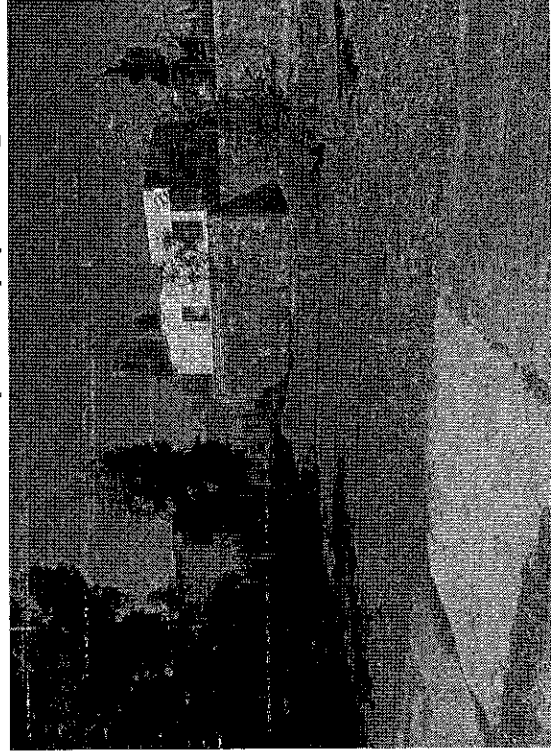
Se realizó limpieza general.

Unidad Deportiva

"Villas de Nuevo México"

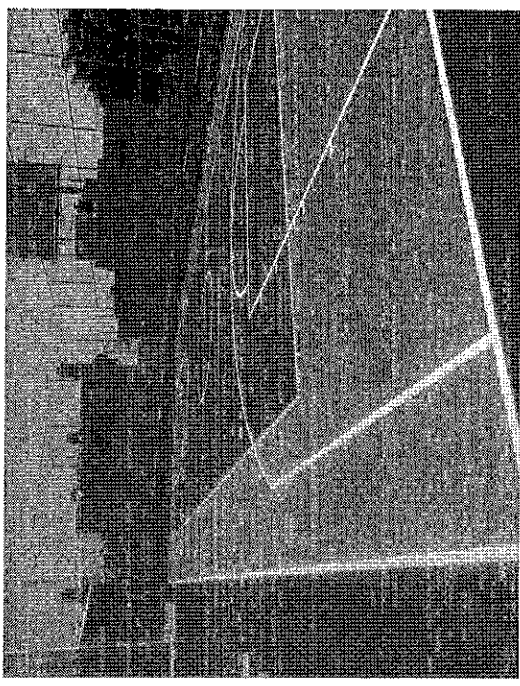
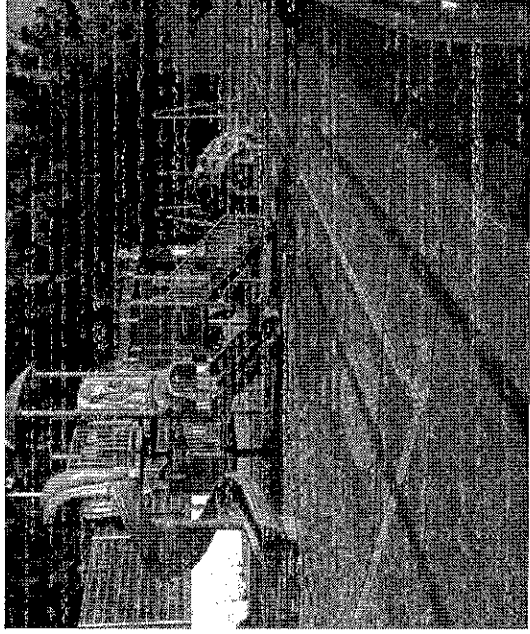


Se realizó limpieza y poda general.



Unidad Deportiva

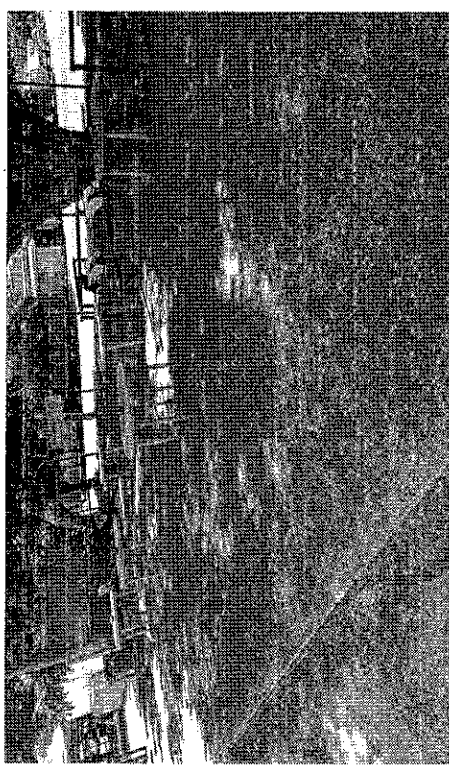
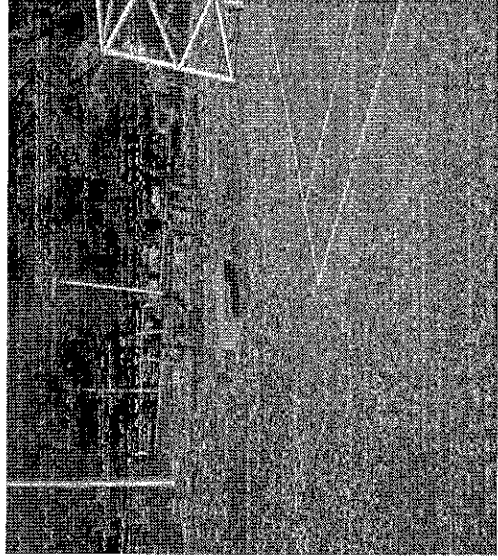
"La Tuzanía"



Se realizó limpieza general.

Unidad Deportiva

"Paseos del Sol"



Se realizó limpieza general.

Unidad Deportiva

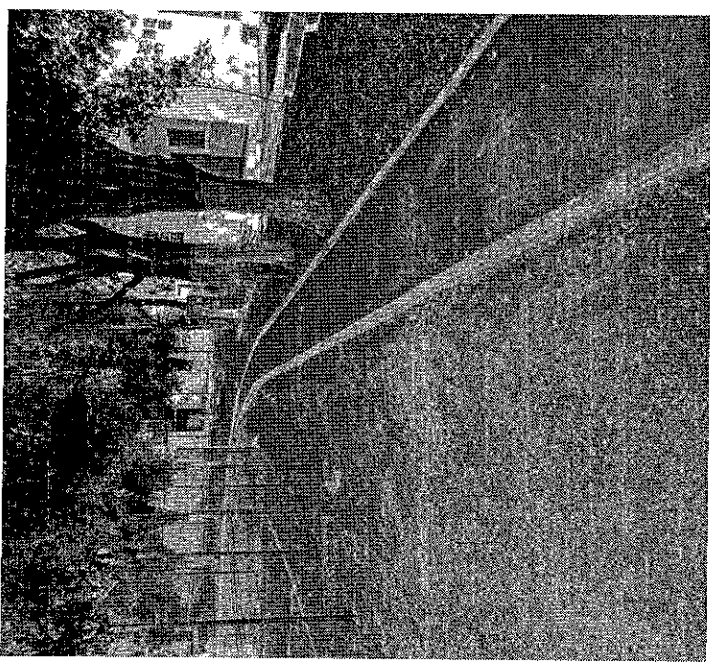
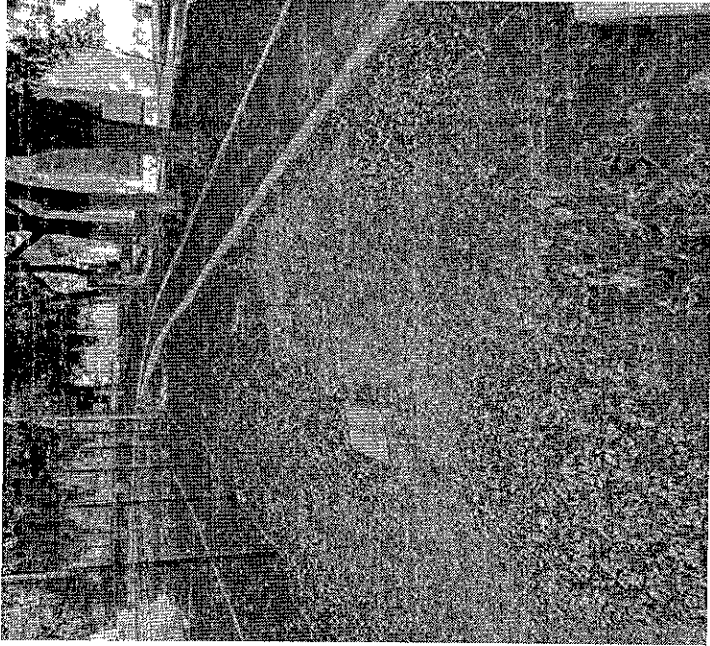
"Base Aérea"



Se realizó limpieza general

Unidad Deportiva

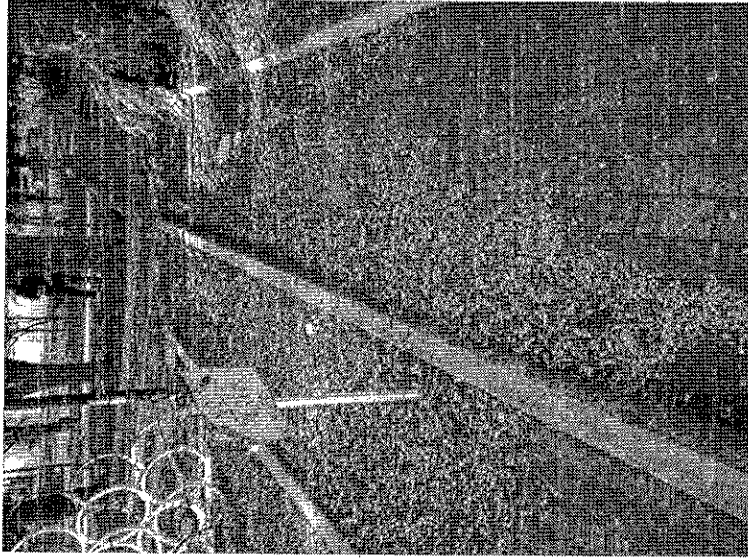
“Miramar”



Se realizó limpieza general.

Unidad Deportiva

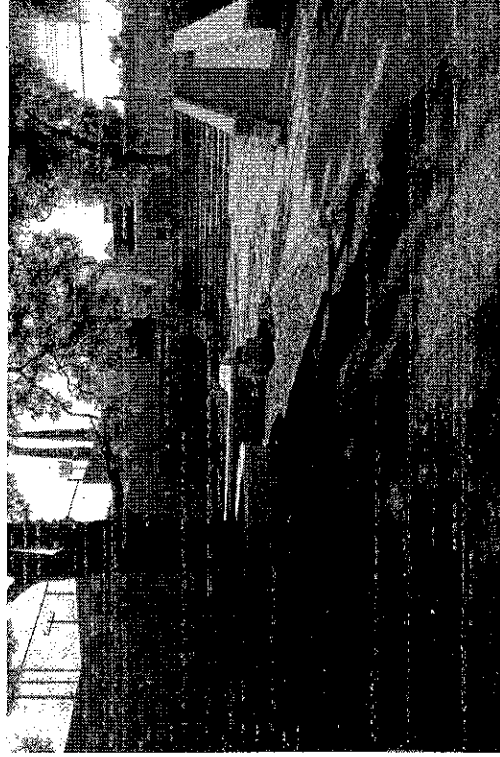
“Hogares de Atemajac”



Se realizó limpieza general.

Unidad Deportiva

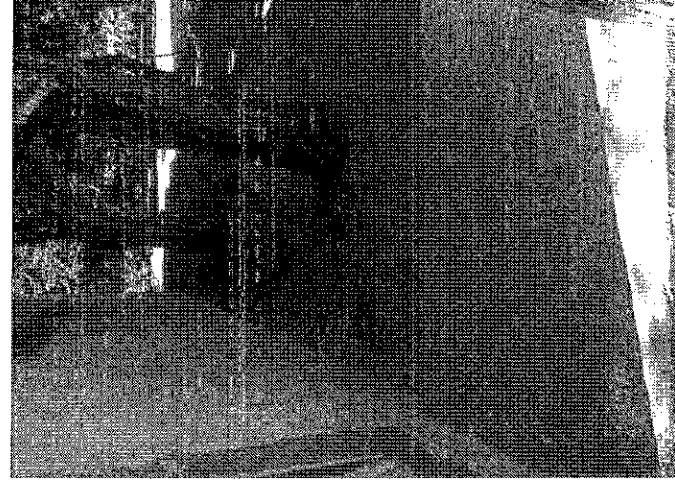
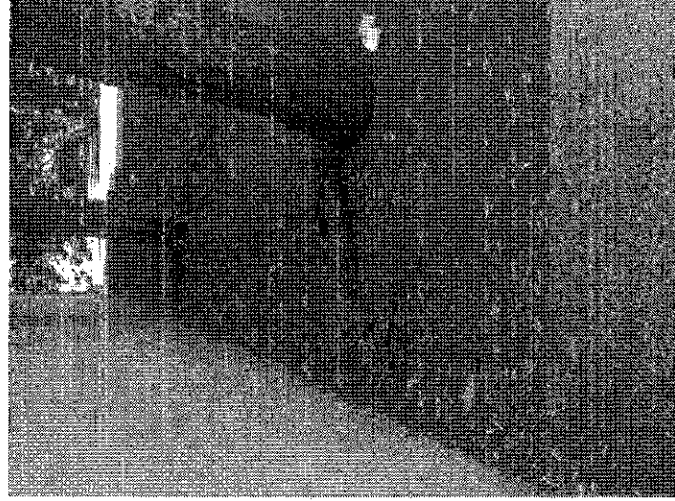
"Hogares de Nvo. México"



Se realizó limpieza general.

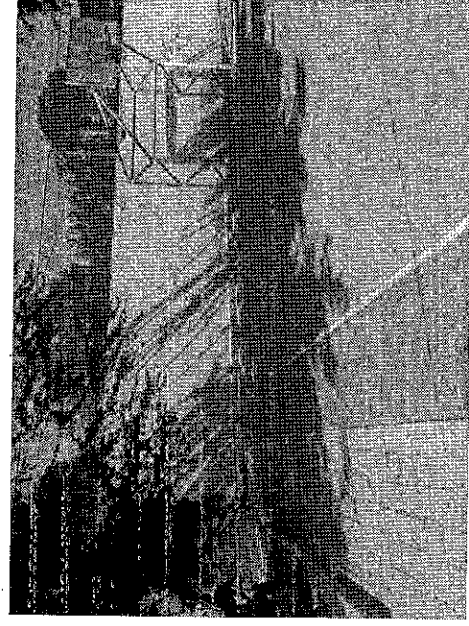
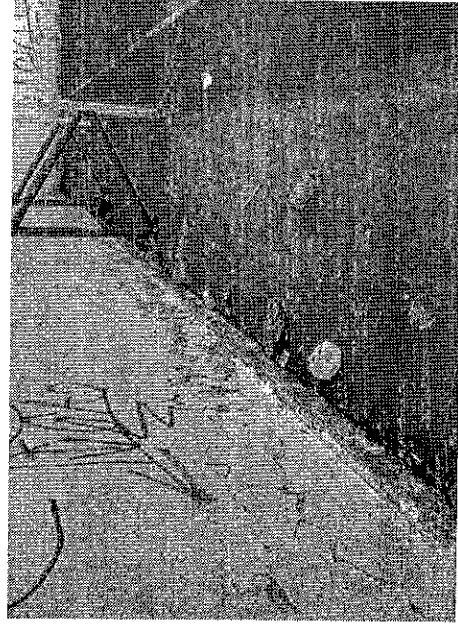
Unidad Deportiva

"Jard. de Nvo. México III"



Se realizó limpieza general.

Unidad Deportiva "Benito Juárez"



Se realizó limpieza general.

Mantenimiento Ordinario Mayo de 2020

Unidades Atendidas

Número de visitas	75
Limpieza de Baños	291
Basura Recolectada	65 ton.
M2 de Desbroce	53330
M2 de Limpieza	134300
No. de servicios de Mto. Diversos realizado	2

Junio 2020

Infográfico

1 de Junio

Acondicionamiento físico

En Comude Zapopan iniciamos la semana en movimiento. Te invitamos a ser parte, desde tu casa, del programa virtual de acondicionamiento físico de lunes a jueves en vivo con instructores de nuestras diferentes escuelas y programas deportivos.



Transmisión en vivo

1 de Junio

Acondicionamiento físico Impacto 8,277

Iniciamos semana y es un buen momento para activarnos. Clase de acondicionamiento físico impartido por Silia Bugarín, instructora de las Academias de Comude Zapopan, dentro del Programa de Entrenamiento Virtual. Ponte tenis y ropa de ejercicio porque para participar sólo debes ingresar a nuestra página Comude Zapopan Oficial, donde tendremos la transmisión en vivo.



Infográfico

1 de Junio

Acondicionamiento físico

Te invitamos a estar activo con las transmisiones en vivo de acondicionamiento físico. Comude Zapopan imparte dos clases de lunes a jueves, una a las 10:00 y la otra a las 17:00 horas. ¡Participa!

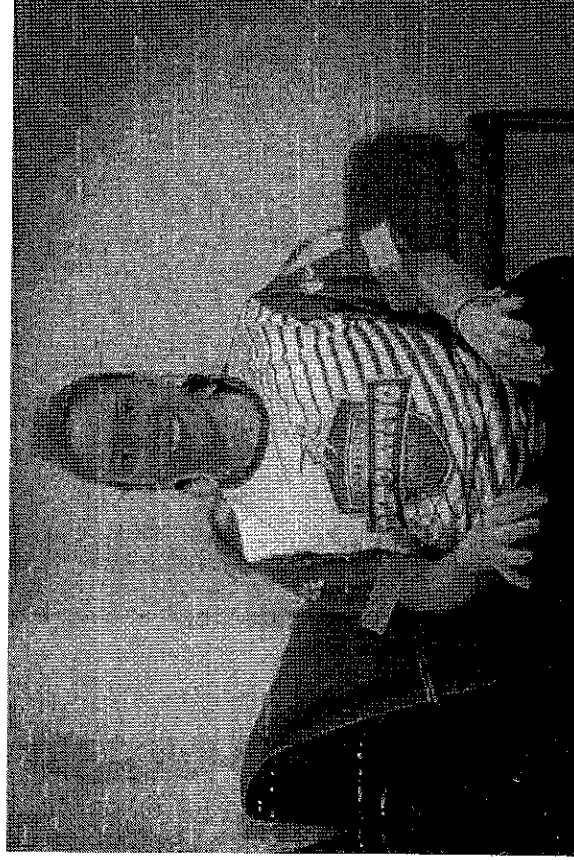


Transmisión en vivo

1 de Junio

Ritmos latinos Impacto 1,615

A través de nuestra página de Facebook, Comude Zapopan Oficial, transmitimos la segunda clase en vivo del día, de acondicionamiento físico, que en esta ocasión incluyó baile con ritmos latinos, con la profesora Alma Rivera. Es parte del programa de entrenamiento virtual que tenemos para ti cada semana.



Infográfico

1 de Junio

Acondicionamiento físico

Acondicionamiento físico enfocado al adulto mayor, aunque todos pueden participar; lo único que tienen que hacer es conectarse a través de la página de Facebook, Comude Zapopan Oficial, para empezar a ejercitarse con las instrucciones de Bertha Hernández, una de las profesoras de nuestras academias deportivas.

Participa e invita a tus amigos.



Infográfico

1 de Junio

Acondicionamiento físico

Te invitamos a ser parte, desde tu casa, del programa virtual de acondicionamiento físico de lunes a jueves en vivo con instructores de nuestras diferentes escuelas y programas deportivos.

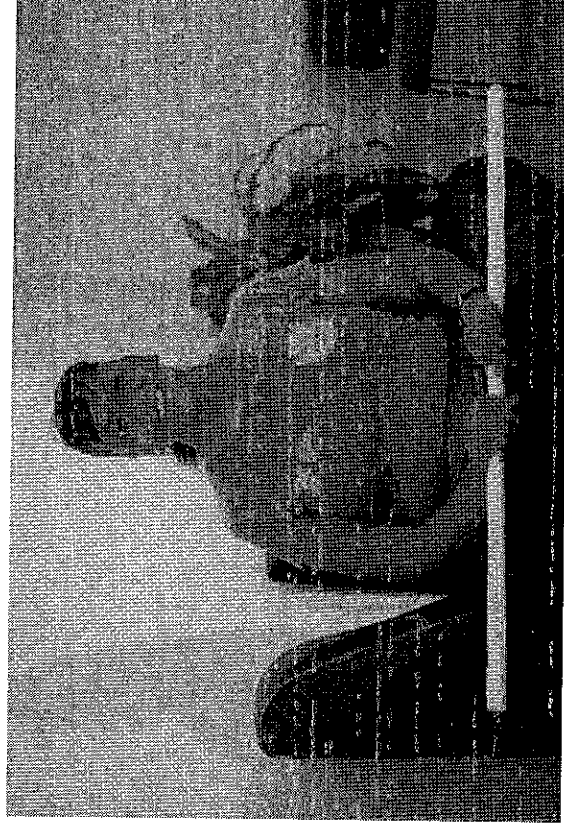


Transmisión en vivo

2 de Junio

Acondicionamiento físico Impacto 3,566

Transmisión en vivo de clase de acondicionamiento físico enfocado al adulto mayor, a través de la página de Facebook, Comude Zapopan Oficial, para empezar a ejercitarse con las instrucciones de Bertha Hernández, una de las profesoras de nuestras academias deportivas.



Infográfico

2 de Junio

Día del Desafío 2020

En Comude Zapopan, estamos listos para el Día del Desafío 2020. Te invitamos para que este viernes 5 de junio desde las 9 de la mañana y durante todo el día, te conectes a través de nuestra página de Facebook Comude Zapopan Oficial porque tendremos para ti, diferentes opciones para tu acondicionamiento físico. #DiadelDesafioMX20 #RETOMunicipio.

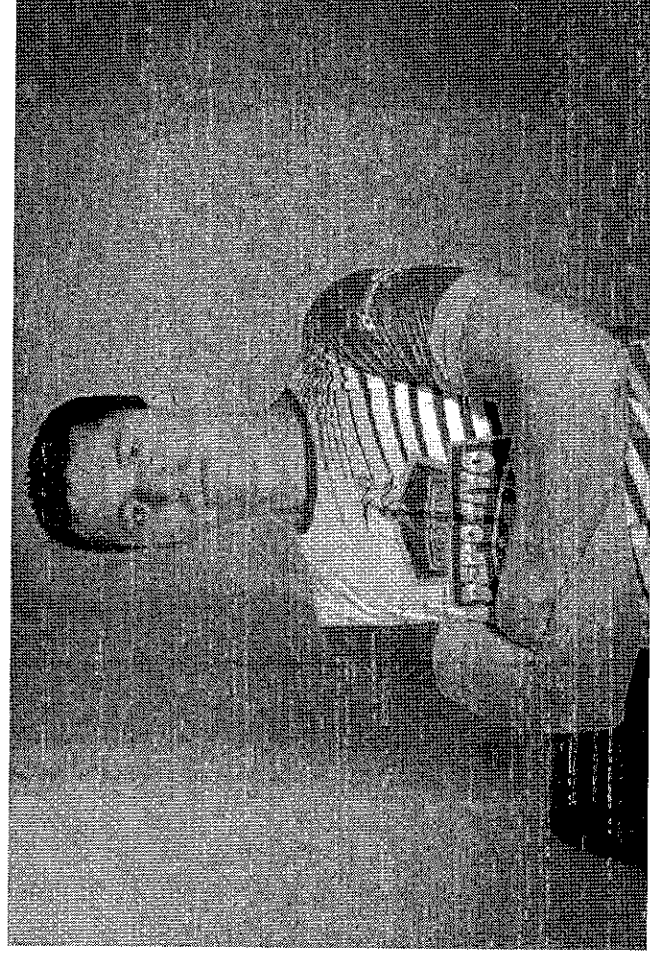


Transmisión en vivo

2 de Junio

Acondicionamiento físico Impacto 3,028

Nuestro instructor Arturo Heredia está listo para dar inicio con la clase virtual de acondicionamiento físico. Te esperamos en nuestra página de Facebook, Comude Zapopan Oficial



Infográfico

2 de Junio

Acondicionamiento físico

Recuerda esta semana estaremos muy activo con las clases en línea, es muy fácil participar, sólo ingresa a nuestra página oficial de Facebook Comude Zapopan y sé parte de la lecciones que imparten nuestros instructores en sus dos horarios, a las 10:00 y a las 17:00 horas. ¡Participa!



Infográfico

3 de Junio

Acondicionamiento físico

Te invitamos a ser parte, desde tu casa, del programa virtual de acondicionamiento físico de lunes a jueves en vivo con instructores de nuestras diferentes escuelas y programas deportivos.



Transmisión en vivo

3 de Junio

Acondicionamiento físico Impacto 2,892

La maestra Aline de la Rosa impartió clase de acondicionamiento físico a través de la página de Facebook Comude Zapopan Oficial, en una transmisión en vivo.



Infográfico

3 de Junio

Acondicionamiento físico

Te invitamos a ser parte, desde tu casa, del programa virtual de acondicionamiento físico de lunes a jueves en vivo con instructores de nuestras diferentes escuelas y programas deportivos de Comude Zapopan.

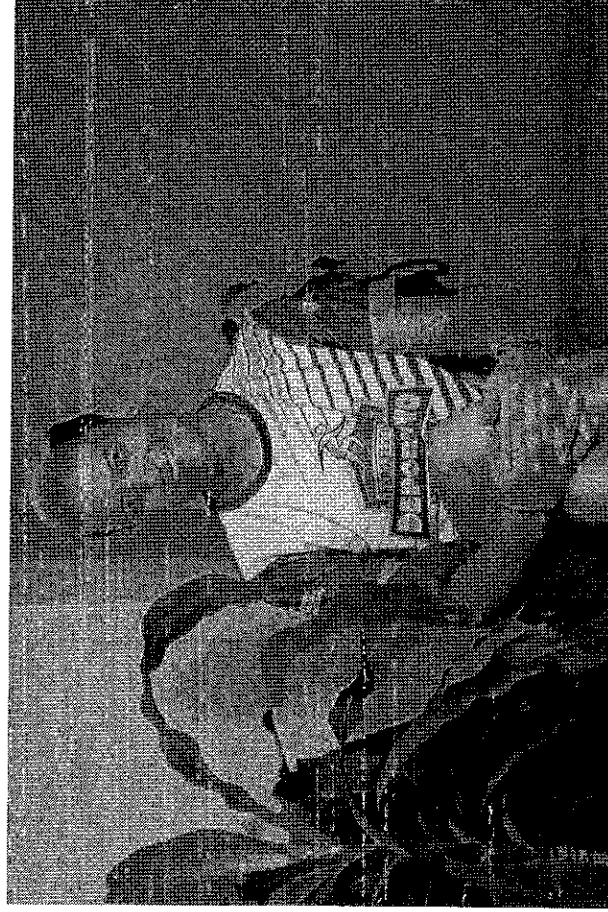


Transmisión en vivo

3 de Junio

Acondicionamiento físico Impacto 4,025

Transmisión en vivo de la clase de acondicionamiento físico a través de la página de Facebook Comude Zapopan Oficial a cargo de la profesora Zoraída Sevilla, una de las instructoras de nuestras escuelas municipales.

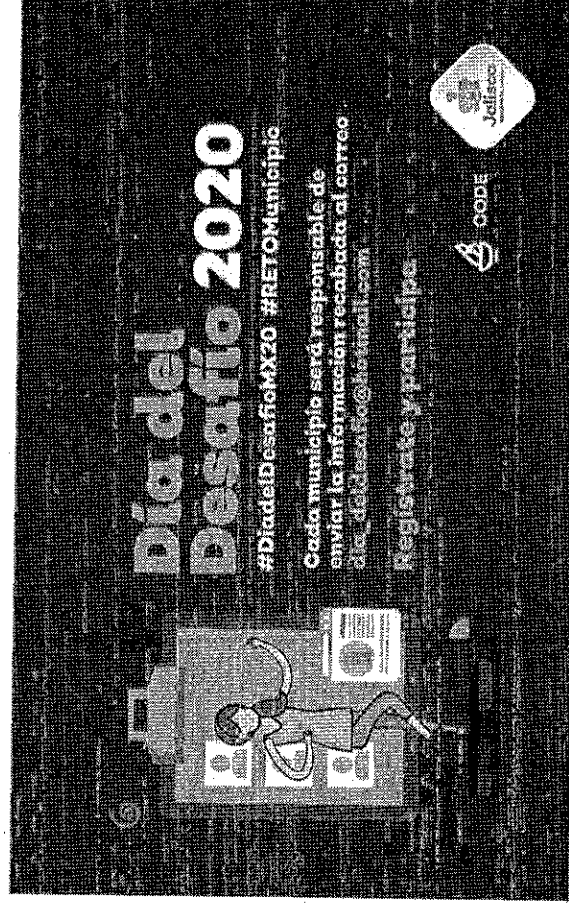


Infográfico

3 de Junio

Día del Desafío 2020

Este viernes te vemos a sorprender. Tendremos 6 clases en vivo para todos los miembros de la familia. Estaremos en el Día del Desafío desde las 9 de la mañana. Para participar sólo debes conectarte a través de la página de Facebook Comude Zapopan Oficial. #DiadelDesafioMX20 #RETOZapopan.



Infográfico

4 de Junio

Acondicionamiento físico

Esta semana estaremos muy activos con las clases en línea, es muy fácil participar, sólo ingresa a nuestra página oficial de Facebook Comude Zapopan y sé parte de la lecciones que imparten nuestros instructores en sus dos horarios, a las 10:00 y a las 17:00 horas. ¡Participa!



Infográfico

4 de Junio

Acondicionamiento físico

Te invitamos a ser parte, desde tu casa, del programa virtual de acondicionamiento físico de lunes a jueves en vivo con instructores de nuestras diferentes escuelas y programas deportivos.



Infográfico

4 de Junio

Acondicionamiento físico Impacto 3,319

Continuamos con el programa virtual de acondicionamiento físico con Javier Hernández, instructor de las academias municipales de Zapopan, quien tiene preparada una rutina especial para ti. La transmisión en vivo es por la página de Facebook Comude Zapopan Oficial.



Infográfico

4 de Junio

Acondicionamiento físico

Te invitamos a estar activo con las transmisiones en vivo en las clases de acondicionamiento físico que instructores de Comude Zapopan imparten. ¡Participa!

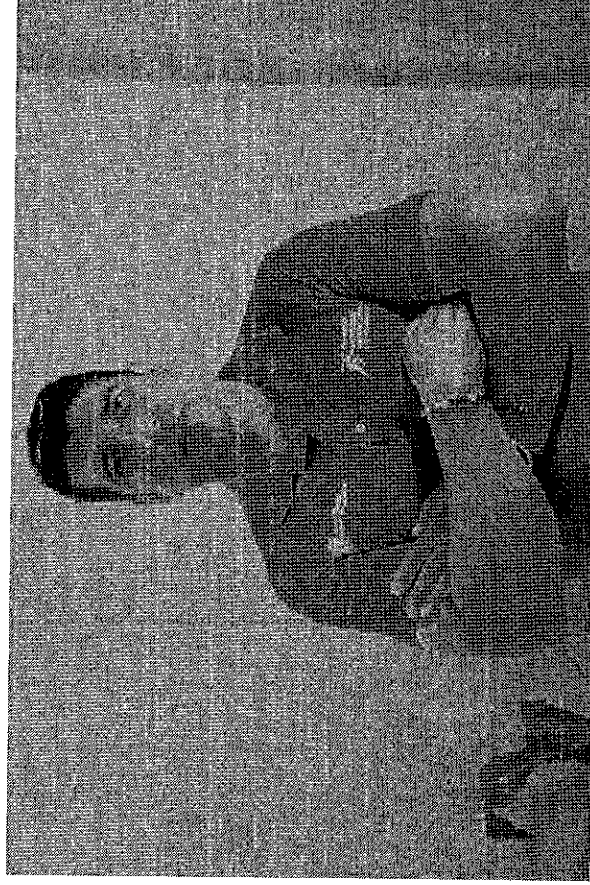


Transmisión en vivo

4 de Junio

Acondicionamiento físico Impacto 3,407

¿Listo para la segunda clase de acondicionamiento virtual del día? El profesor Pedro Ángel Retano, será el encargado de activarnos en la clase en vivo a través de nuestra página de Facebook Comude Zapopan Oficial.



Infográfico

5 de Junio

Día del Desafío 2020

Te invitamos hoy en el #DiadelDesafioMX20 y #RETOZapopan a estar activo con las transmisiones en vivo de acondicionamiento físico que Comude Zapopan imparte para ti, participa y mantente activo durante este reto 2020.



Transmisión en vivo

5 de Junio

Día del Desafío 2020

¿Listo para la primera clase de acondicionamiento virtual del #DiadelDesafioMX20 y #RETOZapopan? La impartirá la profesora, Lourdes Orozco, quien será la encargada de activarnos en la clase en vivo a través de nuestra página de Facebook Comude Zapopan Oficial.



Infográfico

5 de Junio

Día del Desafío 2020

Te invitamos al #DiadelDesafioMX20 y #RETOZapopan a estar activo con las transmisiones en vivo de acondicionamiento físico que Comude Zapopan imparte para ti, participa y mantente activo durante este reto 2020.

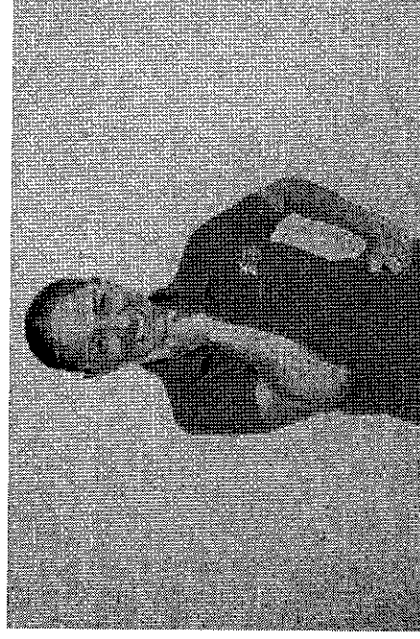
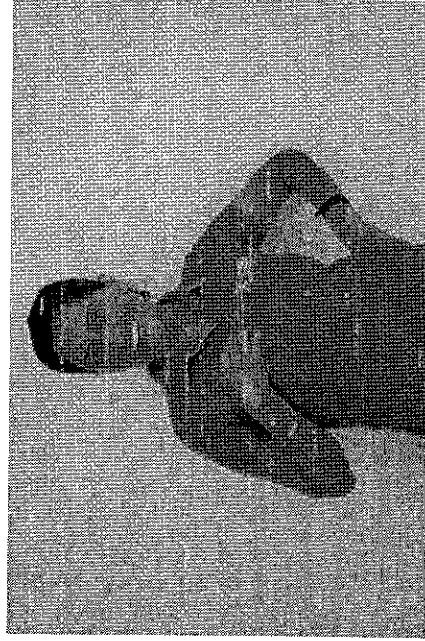


Transmisión en vivo

5 de Junio

Día del Desafío 2020 Impacto 12,929

En nuestra segunda clase en vivo dentro del Día del Desafío, las maestras Adriana Salazar y Silvia Rodríguez, instructoras de las academias deportivas de Comude Zapopan, prepararon una clase taller de yoga sobre la columna vertebral, con ejercicios preventivos y para casos crónicos. Te esperamos en la página de Facebook Comude Zapopan Oficial. #DiadelDesafioMX20 #RETOZapopan.



Transmisión en vivo

5 de Junio

Día del Desafío 2020

¿Listo para la tercer clase de acondicionamiento virtual del #DiadelDesafioMX20 y #RETOZapopan? La impartirán las profesoras, Lorena Quiles y Yaolistli Uribe, encargadas de activarnos en vivo a través de nuestra página de Facebook Comude Zapopan.

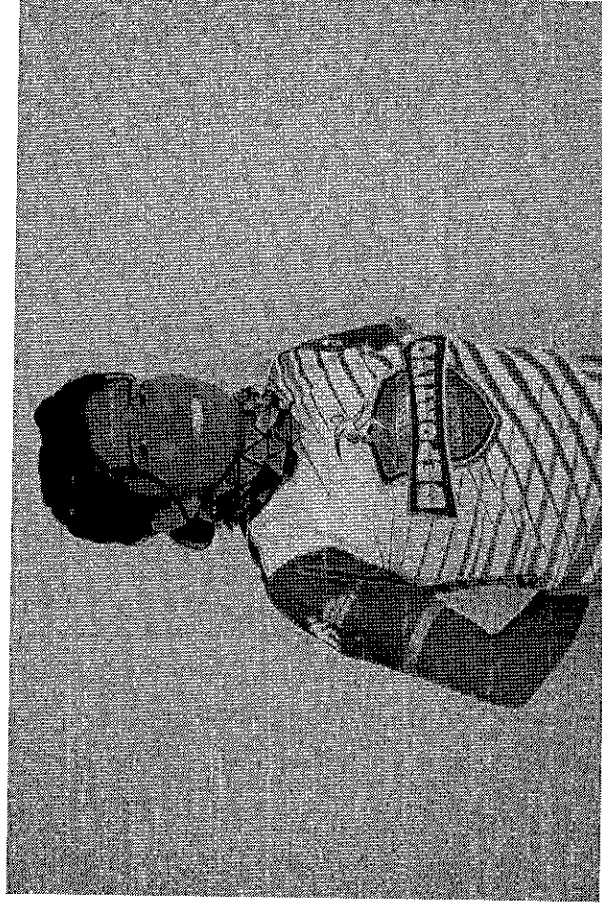


Transmisión en vivo

5 de Junio

Día del Desafío 2020

Correspondió a la maestra Yaolistli Uribe impartir la tercer clase de acondicionamiento virtual del #DiadelDesafioMX20 y #RETOZapopan ? Clase en vivo a través de nuestra página de Facebook Comude Zapopan.



Entrevista

5 de Junio

Óscar "Chololo" Larios

Te presentamos al doble ex campeón mundial de boxeo, Oscar el "Chololo" Larios, quien nos habla de su carrera, sus dos campeonatos mundiales de box y las rutinas que pueden hacer en casa, quienes gustan de practicar este deporte. #DiadelDesafioMX20 #RETOZapopan

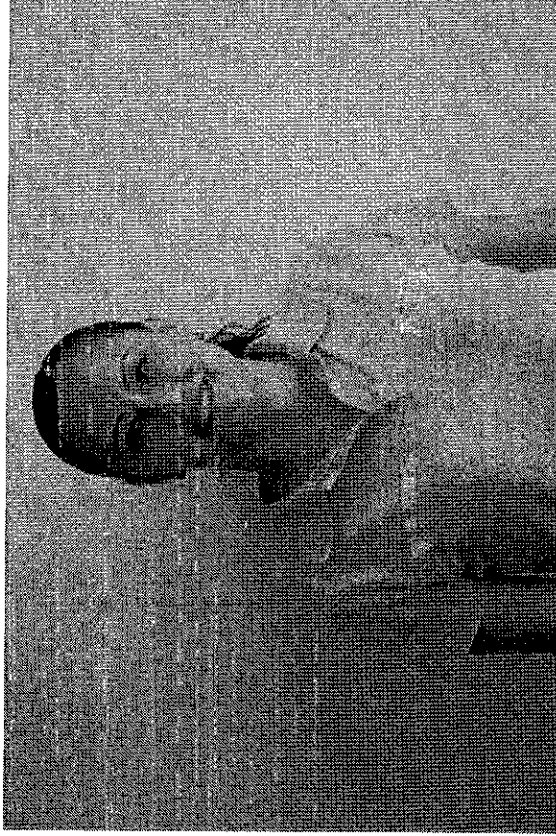


Transmisión en vivo

5 de Junio

Día del Desafío 2020

Una clase más de acondicionamiento virtual en el marco del #DiadelDesafioMX20 y #RETOZapopan? La cual impartirá la profesora Laura Moreno. Actíivate a través de nuestra página de Facebook Comude Zapopan.



Infográfico

5 de Junio

Día del Desafío 2020

Te invitamos al #DiadelDesafioMX20 y #RETOZapopan a estar activo con las transmisiones en vivo de acondicionamiento físico que Comude Zapopan imparte para ti, participa y mantente activo durante este reto 2020.



Infográfico

5 de Junio

Día del Desafío 2020

Clase de acondicionamiento virtual del #DiadelDesafioMX20 y #RETOZapopan a cargo de la profesora, Silia Bugarín, quien nos activará en la clase en vivo a través de nuestra página de Facebook Comude Zapopan.

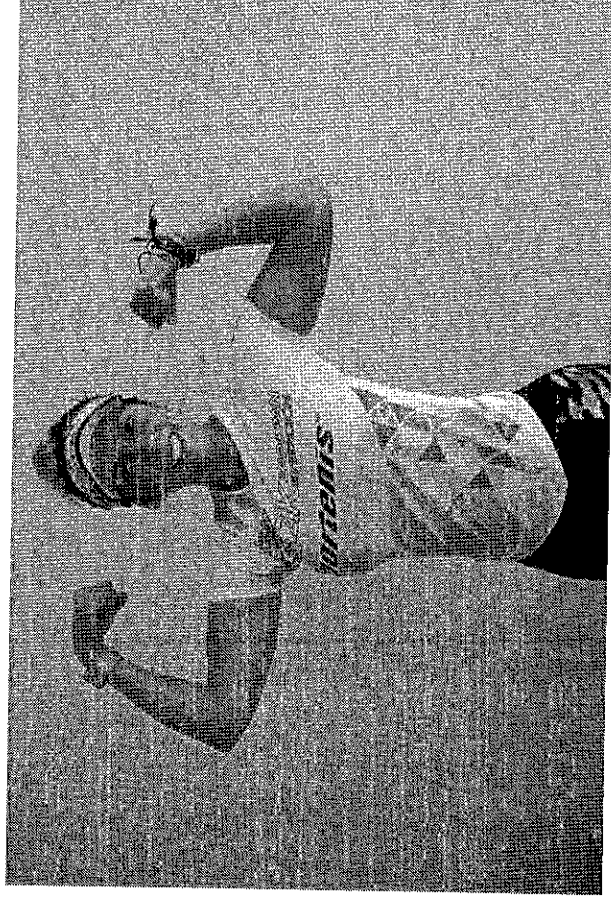


Transmisión en vivo

5 de Junio

Día del Desafío 2020 Impacto 3,800

“No tengo tiempo para hacer ejercicio”. Sillia Bugarín, instructora de las escuelas municipales de Comude Zapopan, platica su experiencia y te anima a dejar de lado los pretextos para entrar de lleno en la actividad física. #DiadelDesafioMX20 #RETOZapopan.



Transmisión en vivo

5 de Junio

Día del Desafío 2020

Seguimos con las clases en vivo a través de la página de Facebook Comude Zapopan Oficial y ahora Rafa Pérez te invita a realizar una rutina de saltos con escalera pliométrica alternando con ejercicios de fuerza. #DiadelDesafioMX20 #RETOZapopan

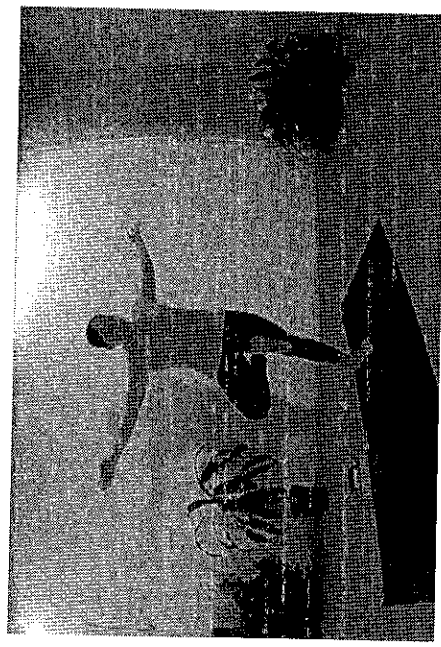
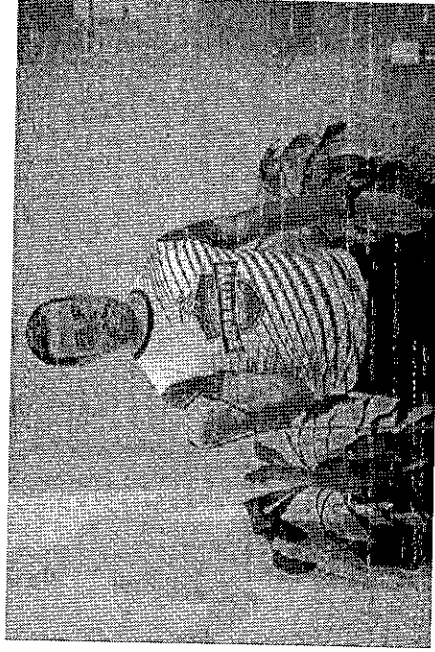


Participación de
Comude Zapopan

5 de Junio

Día del Desafío 2020 Impacto 106,000

Con más de 30 videos de clases de instructores y transmisiones en vivo participó Comude Zapopan en el #DiadelDesafioMX20 y #RETOZapopan

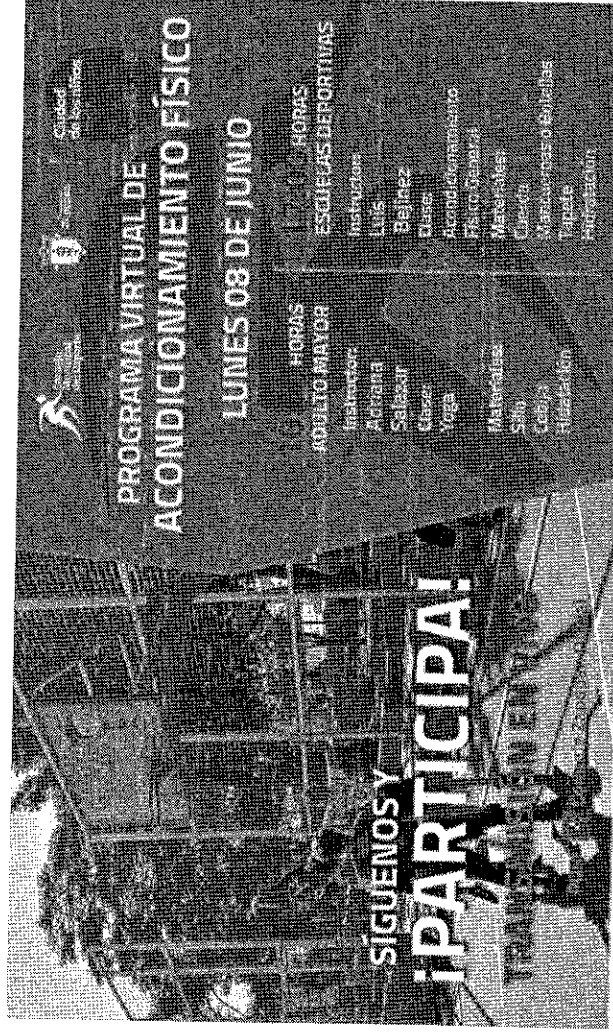


Infográfico

7 de Junio

Acondicionamiento físico

Participa en las transmisiones en vivo de activación y acondicionamiento físico. Comude Zapopan te invita a estar activo en las dos clases que nuestros instructores tienen para ti. De lunes a jueves en dos horarios una a las 10:00 y la otra a las 17:00 horas. ¡Te esperamos!



SÍGUENOS Y ¡PARTICIPA!

PROGRAMA VIRTUAL DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO
LUNES 08 DE JUNIO

HORAS ADULTO MAYOR	HORAS ESCUELAS DEPORTIVAS
Instructor: Alicia Peña Salazar	Instructor: Luis Rejón
Clase: Yoga	Clase: Acondicionamiento Físico
Materiales: Silo Cedro Hidratación	Materiales: Cinta Mantel Tapete Hidratación

Comude Zapopan
Ciudad de las Artes

Infográfico

8 de Junio

Acondicionamiento físico

Comude Zapopan sigue en movimiento. Te invitamos a ser parte, desde tu casa, del programa virtual de activación y acondicionamiento físico de lunes a jueves en vivo con instructores de nuestras diferentes escuelas. Participa!

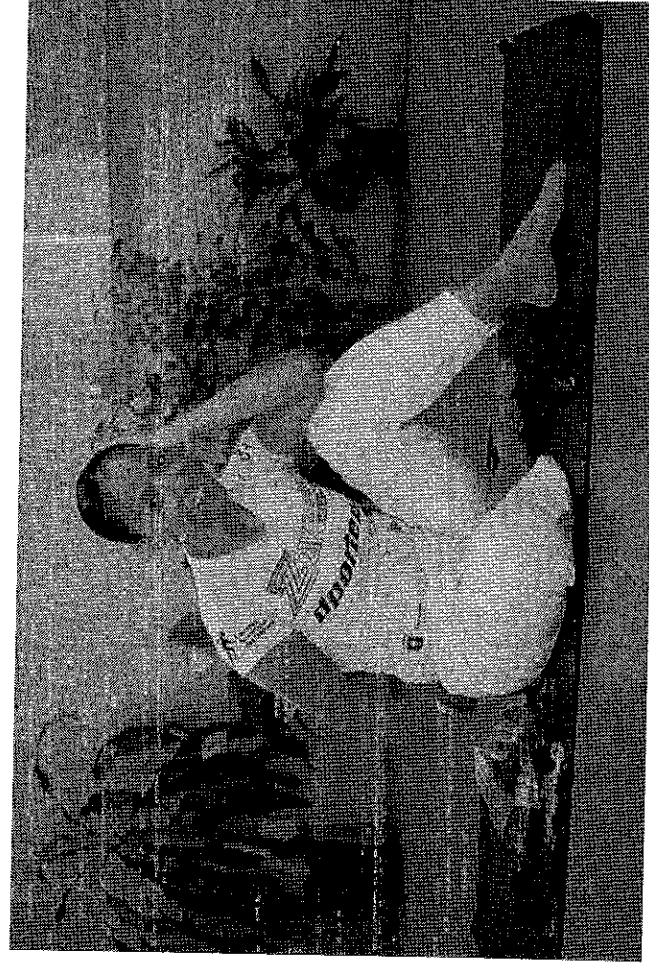


Transmisión en vivo

8 de Junio

Acondicionamiento físico Impacto 3,961

La profesora Adriana Salazar en la página de Facebook Comude Zapopan Oficial, con la clase en vivo de yoga, con énfasis en la capacidad diafragmática.



Transmisión en vivo

8 de Junio

Acondicionamiento físico Impacto 2,734

Comude Zapopan sigue en movimiento. Te invitamos a ser parte, desde tu casa, del programa virtual de activación y acondicionamiento físico de lunes a jueves en vivo con instructores de nuestras diferentes escuelas. ¡Participa!

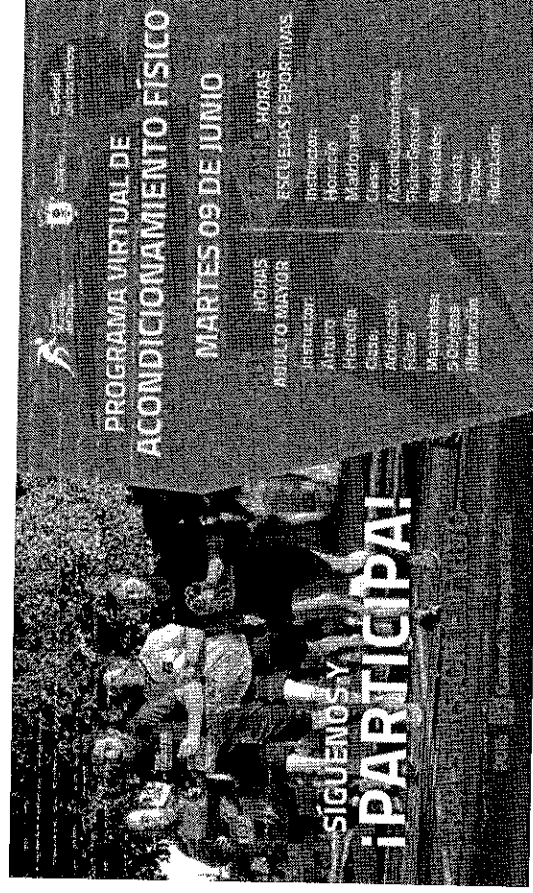


Infográfico

8 de Junio

Transmisión en vivo

Participa en las transmisiones en vivo de activación y acondicionamiento físico. Comude Zapopan te invita a estar activo en las dos clases que nuestros instructores tienen para ti. De lunes a jueves en dos horarios una a las 10:00 y la otra a las 17:00 horas. ¡Te esperamos!

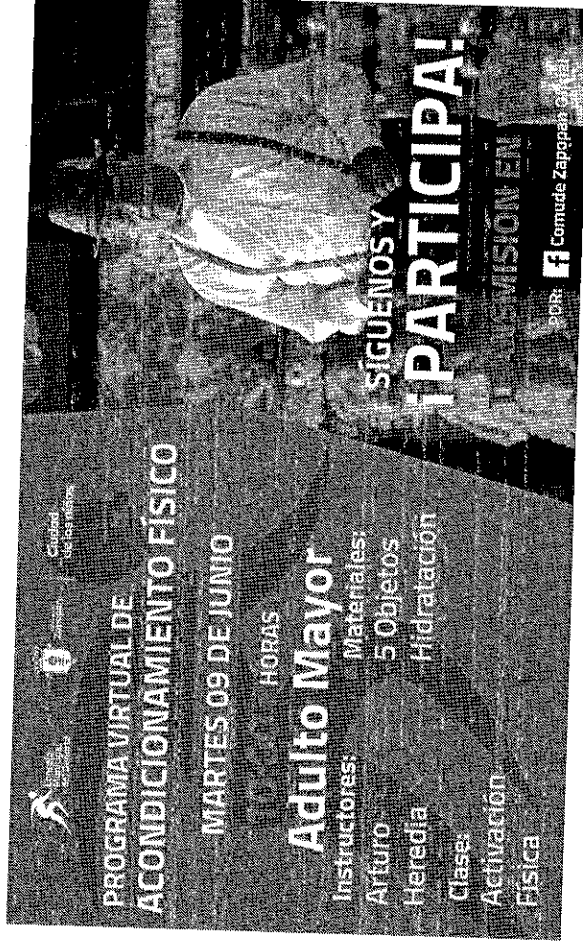


Infográfico

9 de Junio

Transmisión en vivo

Comude Zapopan sigue en movimiento. Te invitamos a ser parte, desde tu casa, del programa virtual de activación y acondicionamiento físico, de lunes a jueves en vivo con instructores de nuestras diferentes escuelas. ¡Participa!

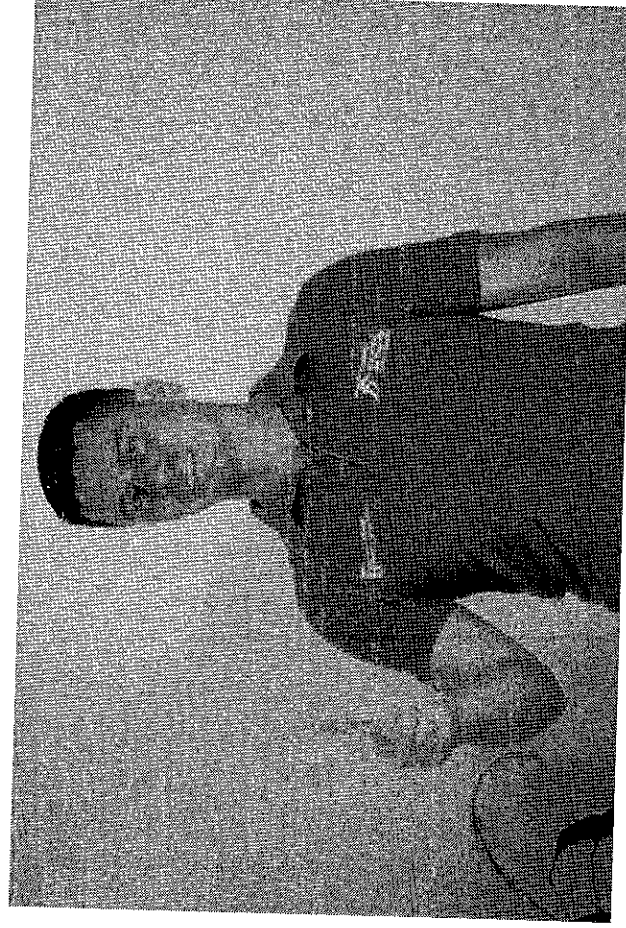


Transmisión en vivo

9 de Junio

Acondicionamiento físico Impacto 3,660

Preparen sus artículos en casa para la clase en vivo de acondicionamiento virtual, que nos presentará Arturo Heredia en la página de Facebook Comude Zapopan Oficial, con ejercicios de coordinación física.



Infográfico

10 de Junio

Transmisión en vivo

Comude Zapopan sigue en movimiento. Te invitamos a ser parte, desde tu casa, del programa virtual de activación y acondicionamiento físico de lunes a jueves en vivo con instructores de nuestras diferentes escuelas. ¡Participa!

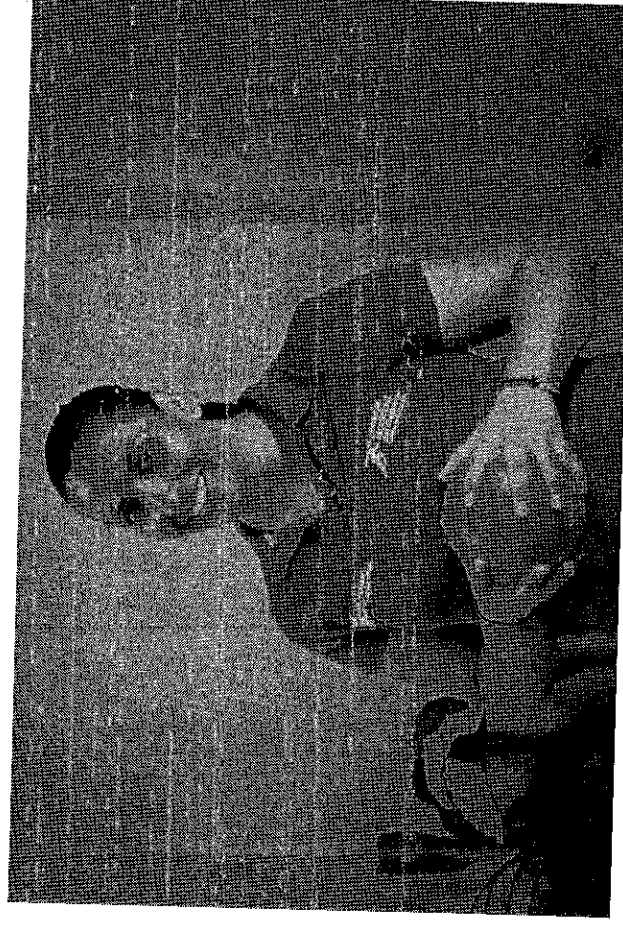


Transmisión en vivo

10 de Junio

Acondicionamiento físico Impacto 2,967

Hoy en la clase en vivo de acondicionamiento virtual que inicia a las 10 de la mañana, la instructora Perla Conteras, te presentará activación de trabajo con pelota. Te esperamos en la página de Facebook Comude Zapopan Oficial.

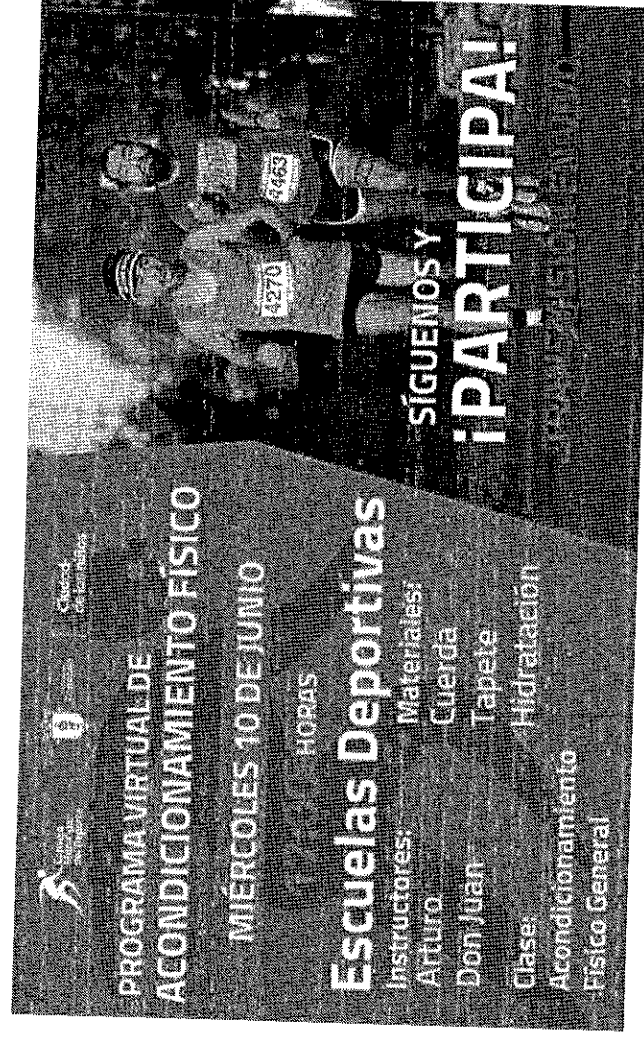


Infográfico

10 de Junio

Acondicionamiento físico

Sé parte activa de las transmisiones en vivo de acondicionamiento físico. Comude Zapopan te invita de lunes a jueves a dos clases, una a las 10:00 y la otra a las 17:00 horas. ¡Te esperamos!

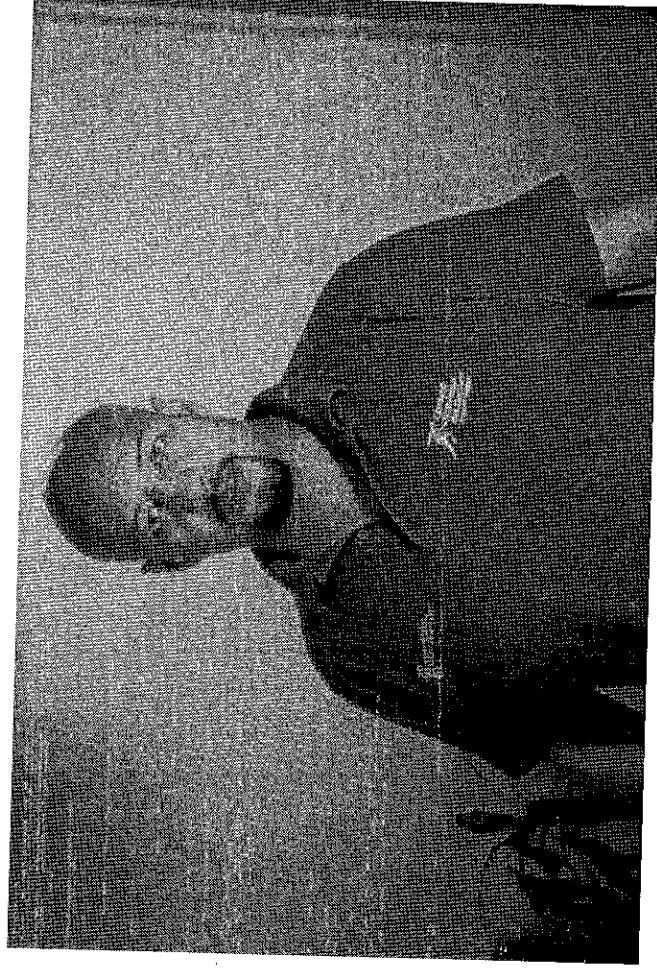


Transmisión en vivo

10 de Junio

Acondicionamiento físico Impacto 3,776

En nuestra segunda clase en vivo de acondicionamiento de este día, el profesor Arturo Don Juan, tiene listos los ejercicios para un buena activación en casa. Iniciamos a las cinco de la tarde en la página de Facebook Comude Zapopan Oficial.



Infográfico

10 de Junio

Transmisión en vivo

Participa en las transmisiones en vivo de activación y acondicionamiento físico. Comude Zapopan te invita a estar activo en las dos clases que nuestros instructores tienen para ti. De lunes a jueves en dos horarios una a las 10:00 y la otra a las 17:00 horas. ¡Te esperamos!

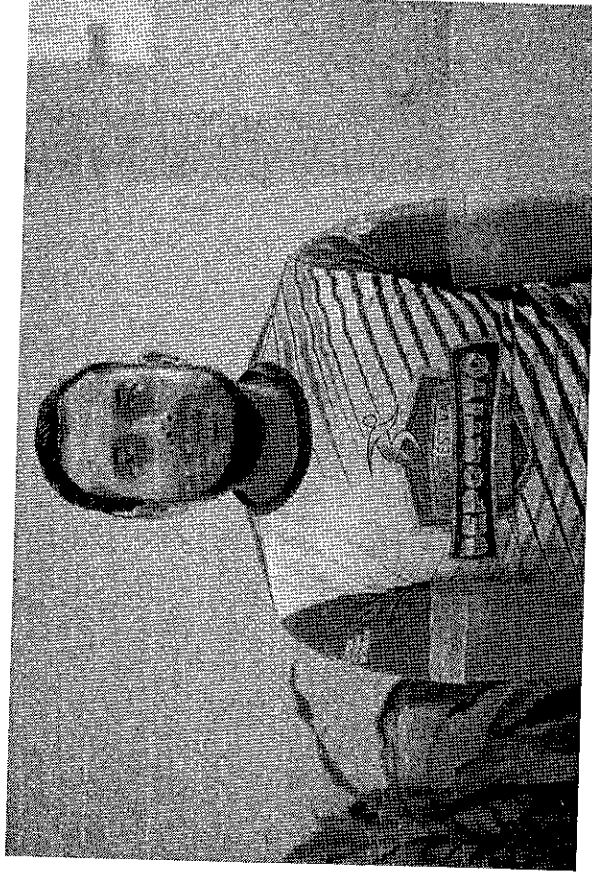


Transmisión en vivo

11 de Junio

Acondicionamiento físico Impacto 3,187

En la página de Facebook Comude Zapopan, estamos listos con la activación para este día. A las 10 de la mañana inicia la clase en vivo de acondicionamiento virtual con Ángel Javier García Ramírez, instructor de las academias deportivas municipales.



Infográfico

11 de Junio

Transmisión en vivo

Te invitamos a estar activo con las transmisiones en vivo de acondicionamiento físico, en esta ocasión el doble ex campeón mundial de box, Óscar "Chololo" Larios. Comude Zapopan.

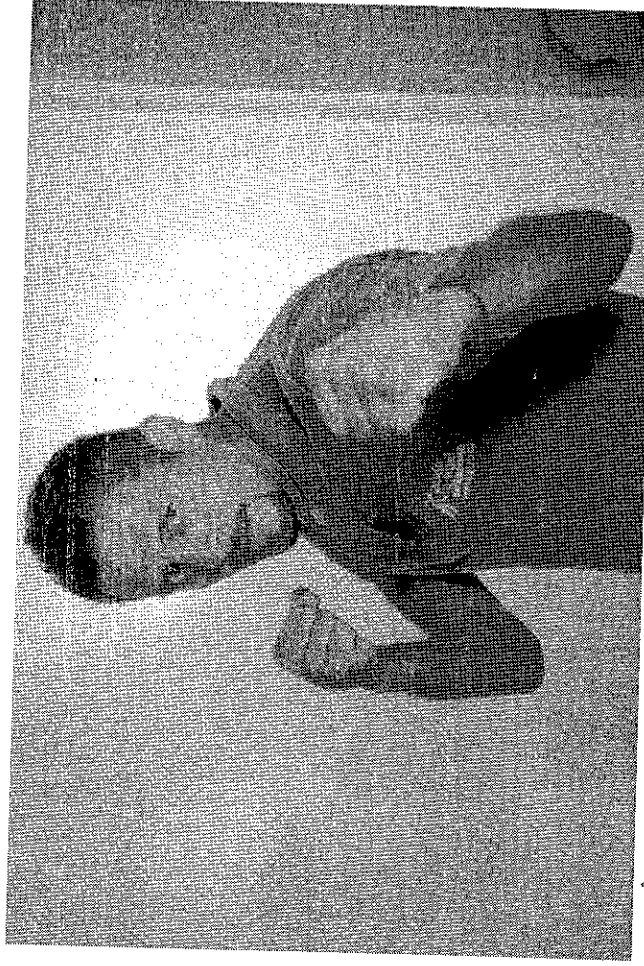


Transmisión en vivo

11 de Junio

Acondicionamiento físico Impacto 3,618

Hoy tenemos una clase en vivo muy explosiva, el doble ex campeón mundial de boxeo Oscar el "Chololo" Larios, estará a cargo del acondicionamiento físico en la página de Facebook Comude Zapopan Oficial. Iniciamos a las 18:00 Horas. No faltes e invita a tus amigos.



Infográfico

14 de Junio

Transmisión en vivo

Participa en las transmisiones en vivo de activación y acondicionamiento físico. Comude Zapopan te invita a estar activo en las dos clases que nuestros instructores tienen para ti. De lunes a jueves en dos horarios una a las 10:00 y la otra a las 17:00 horas. ¡Te esperamos!

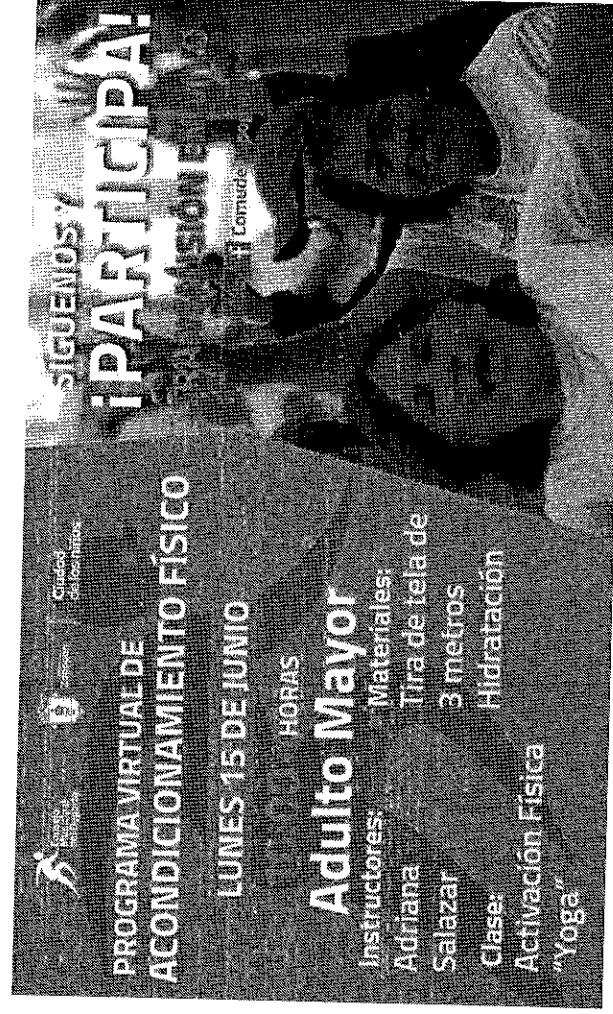


Infográfico

15 de Junio

Acondicionamiento físico

Te invitamos a estar activo con las transmisiones en vivo de acondicionamiento físico. Comude Zapopan imparte dos clases, una a las 10:00 y la otra a las 17:00 horas. ¡Participa!



Transmisión en vivo

15 de Junio

Acondicionamiento físico Impacto 4,275

Iniciamos la semana con mucha activación física. En punto de las 10:00 horas la maestra, Adriana Salazar, instructora del Consejo Municipal, tiene para ti la primera clase virtual de este día en la página de Facebook Comude Zapopan Oficial. Todos tus comentarios son bienvenidos. Invita a tus amigos.



Infográfico

15 de Junio

Transmisión en vivo

Te invitamos a estar activo con las transmisiones en vivo de acondicionamiento físico. Comude Zapopan imparte dos clases, una a las 10:00 y la otra a las 17:00 horas. ¡Participa!

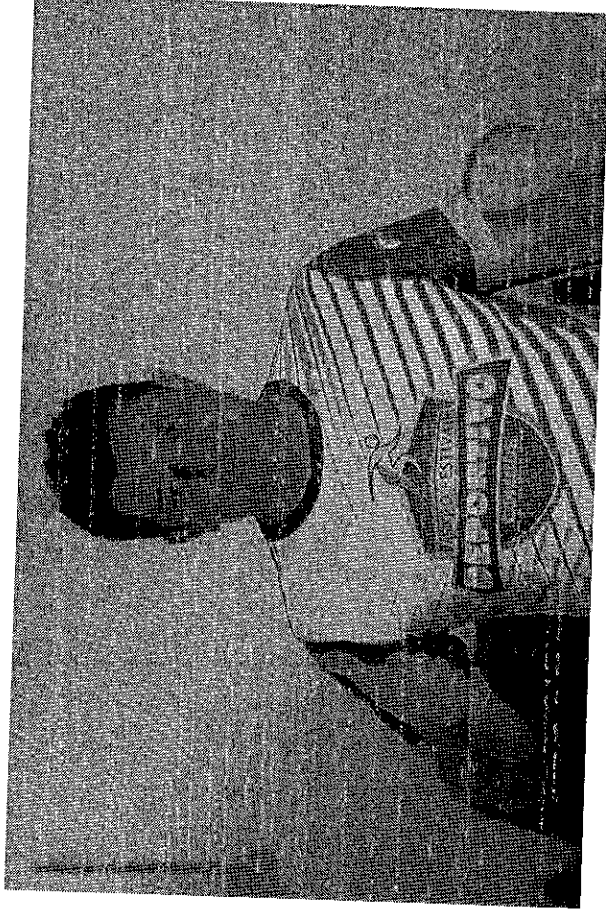


Transmisión en vivo

15 de Junio

Acondicionamiento físico Impacto 9,125

¿Te gusta el fútbol? En la clase de activación que tendremos en vivo a partir de las cinco de la tarde en la página de Facebook Comude Zapopan Oficial, el profesor Clodoaldo Martín tendrá los ejercicios de preparación física para fútbol. ¡Te esperamos!



Infográfico

16 de Junio

Transmisión en vivo

Comude Zapopan sigue en movimiento. Te invitamos a ser parte, desde tu casa, del programa virtual de activación y acondicionamiento físico de lunes a jueves en vivo con instructores de nuestras diferentes escuelas. ¡Participa!



PROGRAMA VIRTUAL DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

MARTES 16 DE JUNIO

HORAS

Adulto Mayor

Instructores: Silvia Rodríguez

Materiales: Ligas o Resorte 3 metros

Clase: Activación Física Fortalecimiento Muscular

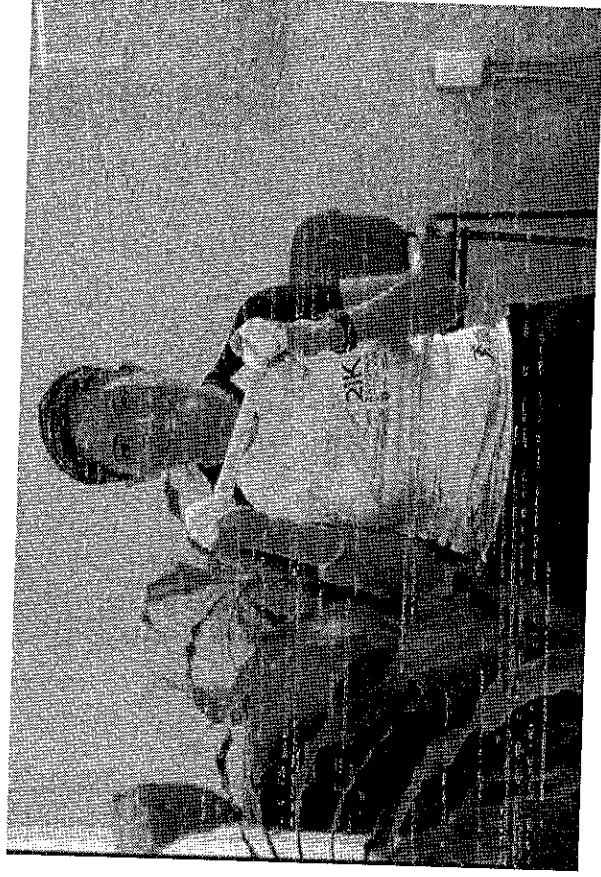
¡SÍGUENOS Y ¡PARTICIPA!

Transmisión en vivo

16 de Junio

Acondicionamiento físico Impacto 3,365

En punto de las 10 de la mañana iniciamos con la clase en vivo de acondicionamiento físico a cargo de la maestra Silvia Rodríguez, con trabajos de resistencia muscular. Te esperamos en nuestra página de Facebook Comude Zapopan Oficial.



Transmisión en vivo

16 de Junio

Acondicionamiento físico Impacto 5,747

Seguimos con el acondicionamiento físico en casa y en punto de las cinco de la tarde, nuestro instructor, Horacio Flores, te espera en la página de Facebook Comude Zapopan Oficial, para impartir la segunda clase en vivo de este día. ¡Vamos a quemar calorías!

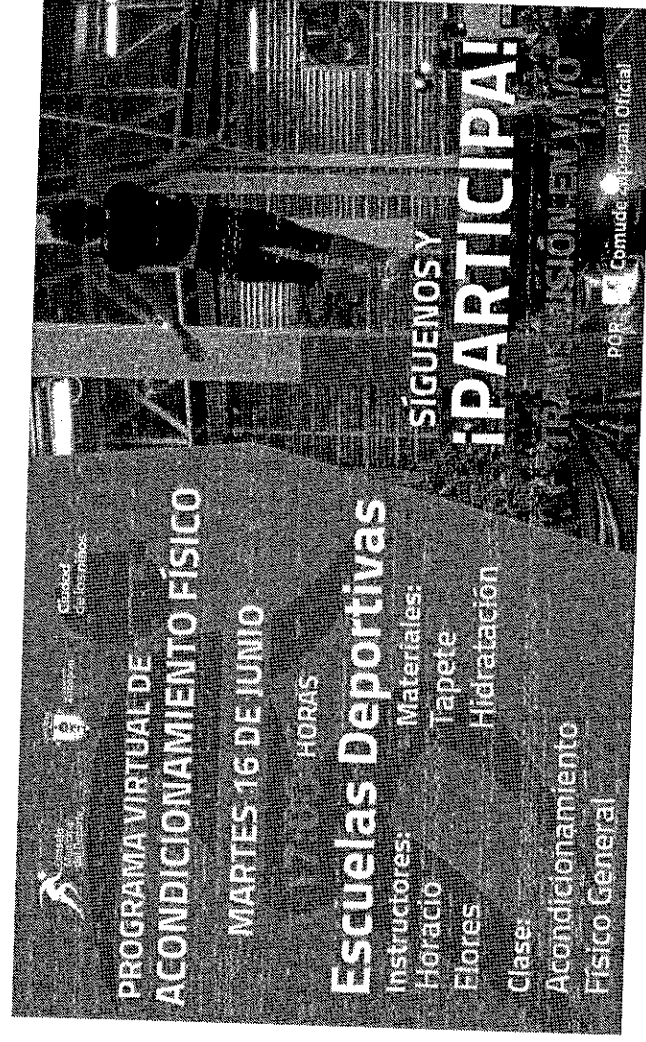





Infográfico

17 de Junio

Transmisión en vivo

Te invitamos a estar activo con las transmisiones en vivo de acondicionamiento físico. Comude Zapopan imparte dos clases, una a las 10:00 y la otra a las 17:00 horas. ¡Participa!



PROGRAMA VIRTUAL DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

MARTES 16 DE JUNIO

HORAS




Escuelas Deportivas



Instructores:
Horacio Flores

Materiales:
Tapete
Hidratación

Clase:
Acondicionamiento Físico General

SÍGUENOS Y ¡PARTICIPA!

Infográfico

17 de Junio

Transmisión en vivo

Participa en las transmisiones en vivo de activación y acondicionamiento físico. Comude Zapopan te invita a estar activo en las dos clases que nuestros instructores tienen para ti. De lunes a jueves en dos horarios una a las 10:00 y la otra a las 17:00 horas. ¡Te esperamos!







PROGRAMA VIRTUAL DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

MIÉRCOLES 17 DE JUNIO

SÍGUENOS Y ¡PARTICIPA!







HORAS	ESUELAS DEPORTIVAS
ADULTO MAYOR	Instructor: Ramón Martínez
ADULTO MENOR	Clase: Acondicionamiento Físico General
ADULTO JUVENIL	Materiales: Tapete Hidratación




Transmisión en vivo

17 de Junio

Acondicionamiento físico Impacto 3,636

Estamos por empezar la clase en vivo de acondicionamiento físico virtual, en esta ocasión a cargo de la profesora Laura Moreno que esta mañana te presenta ejercicios con palo y pelota, así como una sesión especial de baile. Invita a tus contactos a la página de Facebook Comude Zapopan Oficial.



Infográfico

17 de Junio

Transmisión en vivo

Te invitamos a estar activo con las transmisiones en vivo de acondicionamiento físico. Comude Zapopan imparte dos clases, una a las 10:00 y la otra a las 17:00 horas. ¡Participa!

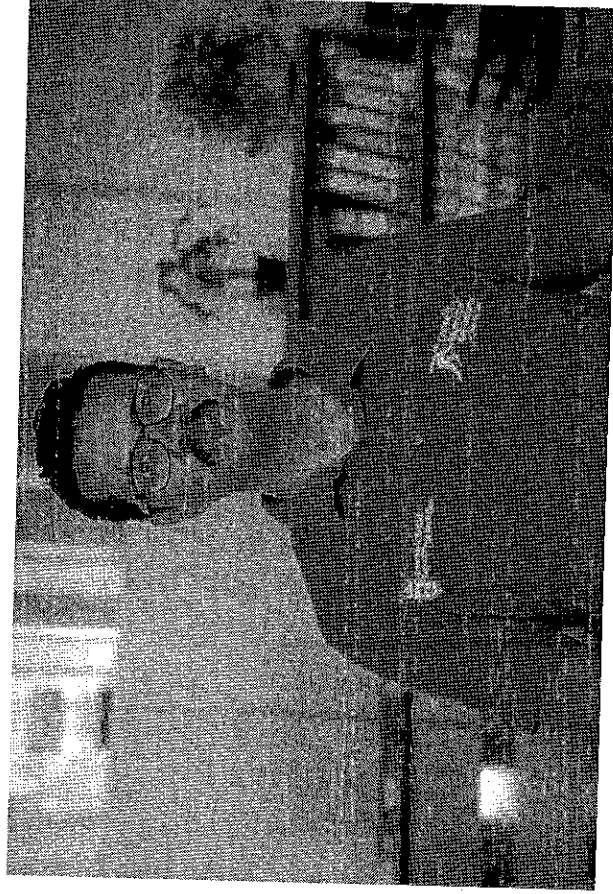


Transmisión en vivo

17 de Junio

Acondicionamiento físico Impacto 3,197

Esta tarde el instructor de las escuelas deportivas municipales, Ramón Martínez, estará a cargo del acondicionamiento físico en la clase en vivo que inicia a las 17 horas, en la página de Facebook Comude Zapopan Oficial. ¿Estás listo?

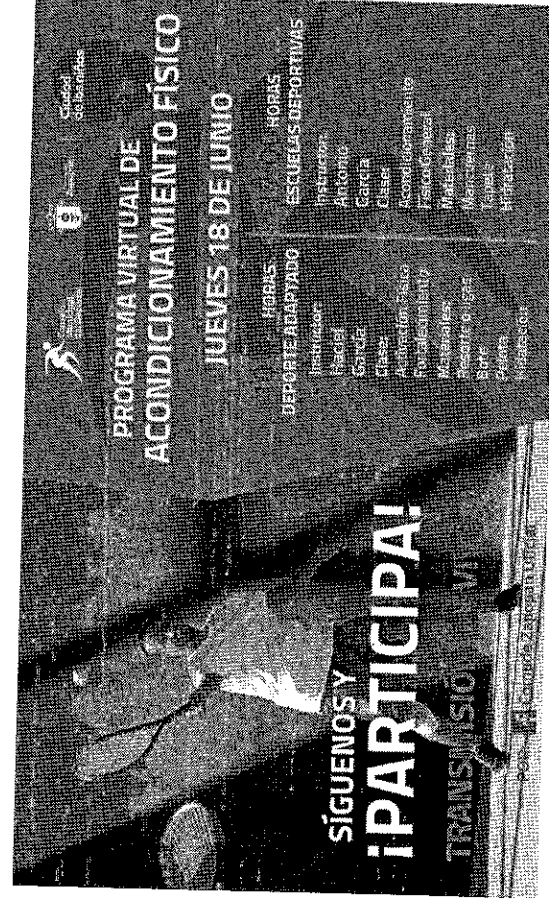


Infográfico

17 de Junio

Transmisión en vivo

Participa en las transmisiones en vivo de activación y acondicionamiento físico. Comude Zapopan te invita a estar activo en las dos clases que nuestros instructores tienen para ti. De lunes a jueves en dos horarios una a las 10:00 y la otra a las 17:00 horas. ¡Te esperamos!



Infográfico

18 de Junio

Transmisión en vivo

Comude Zapopan sigue en movimiento. Te invitamos a ser parte, desde tu casa, del programa virtual de activación y acondicionamiento físico de lunes a jueves en vivo con instructores de nuestras diferentes escuelas. ¡Participa!

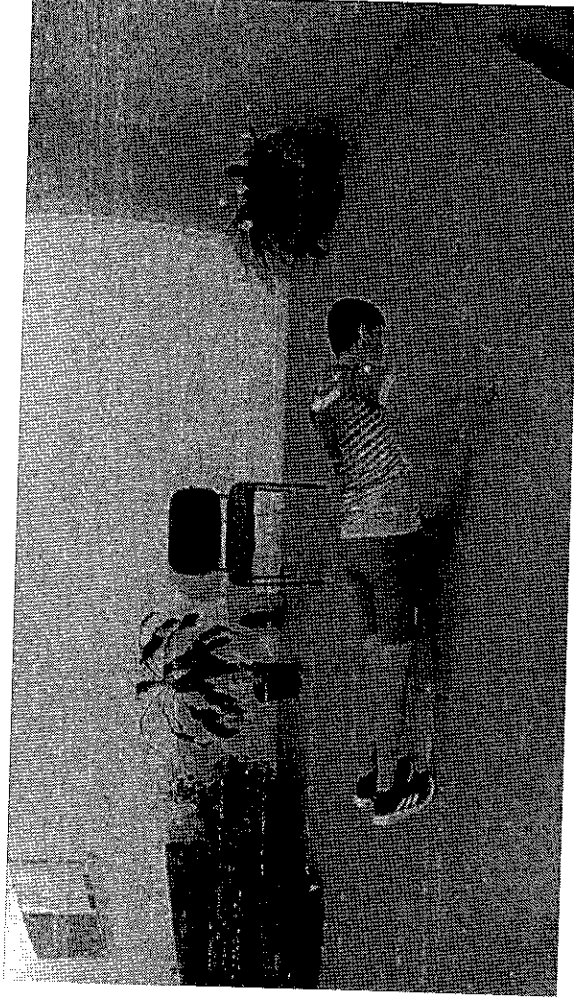


Transmisión en vivo

18 de Junio

Acondicionamiento físico Impacto 2,696

Te invitamos para que participes en la clase en vivo de acondicionamiento físico en la página de Facebook Comude Zapopan Oficial. En punto de la 10 de la mañana Haciel García Bravo, será el profesor encargado de la activación con trabajos de fortalecimiento de abdomen y piernas.

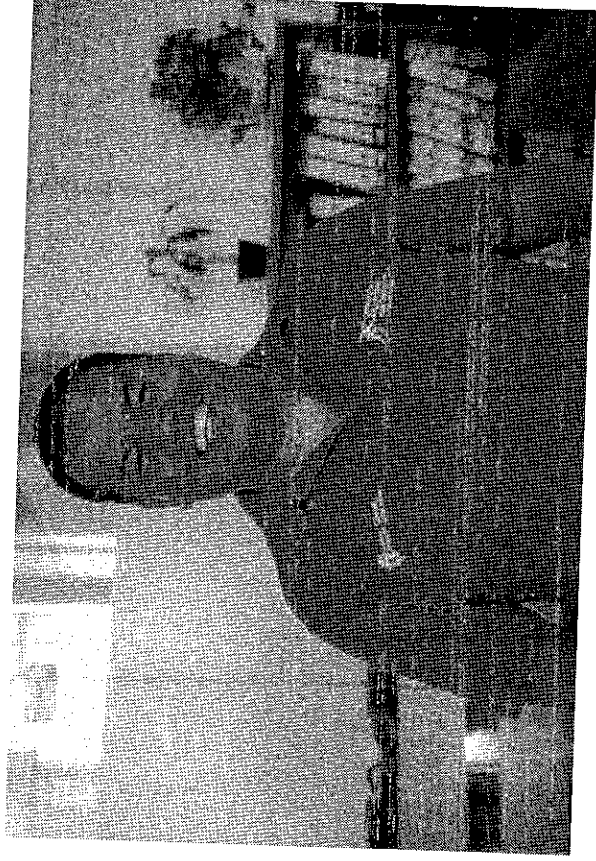


Transmisión en vivo

18 de Junio

Acondicionamiento físico Impacto 3,000

En la página de Facebook Comude Zapopan Oficial es tiempo de las escuelas deportivas y a las cinco de la tarde el profesor Antonio García, será el encargado de ponernos a sudar con la clase en vivo de acondicionamiento físico. Te esperamos y comparte la invitación.



Infográfico

21 de Junio

Transmisión en vivo

Participa en las transmisiones en vivo de activación y acondicionamiento físico. Comude Zapopan te invita a estar activo en las dos clases que nuestros instructores tienen para ti. De lunes a jueves en dos horarios una a las 10:00 y la otra a las 17:00 horas. ¡Te esperamos!



Infográfico

22 de Junio

Transmisión en vivo

Comude Zapopan sigue en movimiento. Te invitamos a ser parte, desde tu casa, del programa virtual de activación y acondicionamiento físico de lunes a jueves en vivo con instructores de nuestras diferentes escuelas. ¡Participa!

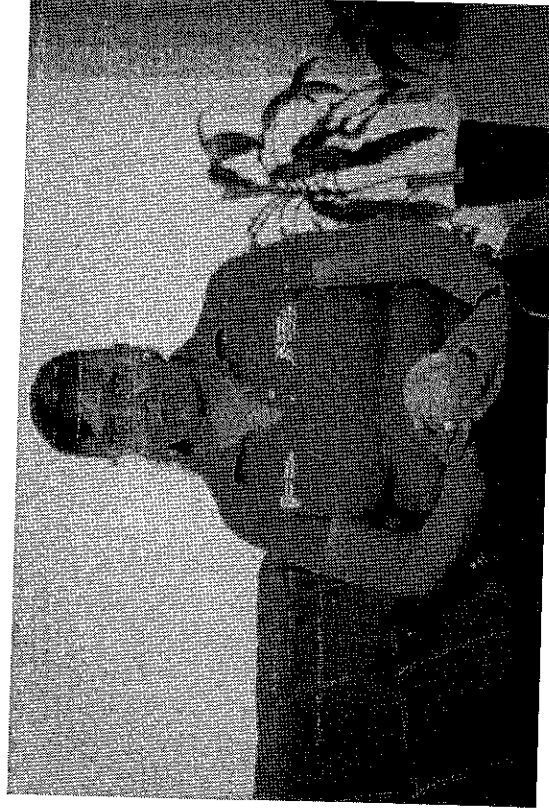


Transmisión en vivo

22 de Junio

Acondicionamiento físico Impacto 5,584

En punto de las 10 horas iniciamos con el acondicionamiento físico enfocado al adulto mayor, aunque todos pueden participar; lo único que tienen que hacer es conectarse a través de la página de Facebook Comude Zapopan Oficial, para empezar a ejercitarse con las instrucciones de Bertha Hernández, una de las profesoras de nuestras academias deportivas. Participa e invita a tus amigos.



Unidad Deportiva Las Águilas

22 de Junio

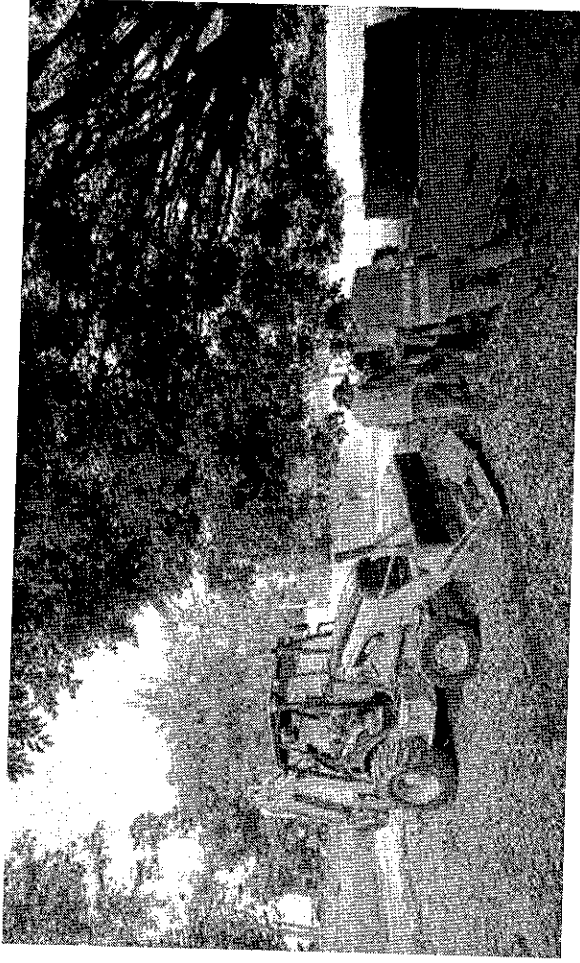
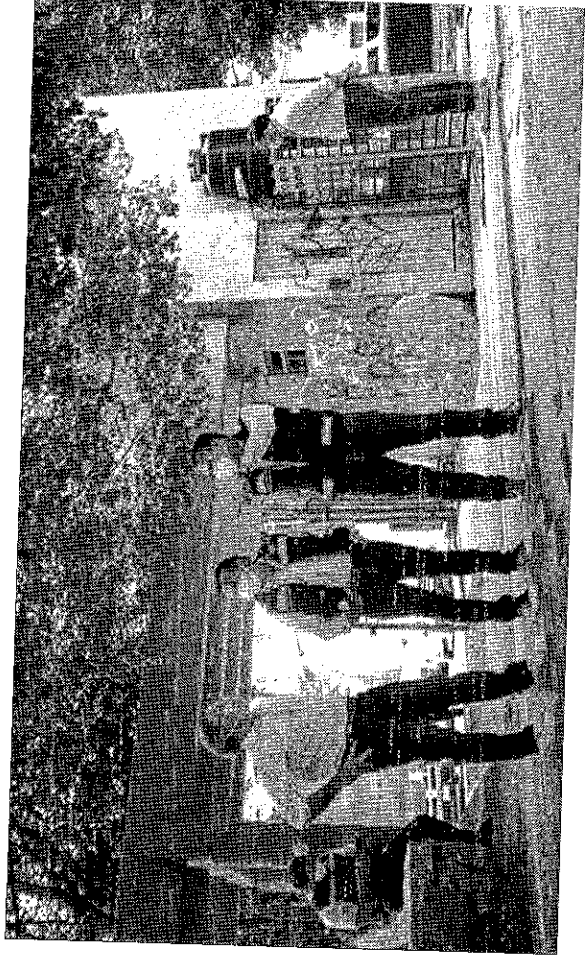
Obras de rehabilitación

Iniciaron formalmente las obras de rehabilitación de la Unidad Deportiva "Las Águilas", ubicada en la calle Francisco Villa 4985.

El presidente municipal de Zapopan, Pablo Lemus Navarro, recorrió las instalaciones, acompañado del director de Obras Públicas e Infraestructura, Ismael Jáuregui, así como el director del Comude, Gustavo Santoscoy.

El primer edil supervisó el inicio de los trabajos que incluyen, entre otras acciones: la rehabilitación de las canchas de fútbol, de usos múltiples, del área de juegos infantiles y alumbrado público.

En total se invertirán 6.9 millones de pesos y se espera que los trabajos terminen dentro de tres meses.



Transmisión en vivo

22 de Junio

Acondicionamiento físico Impacto 4,645

En la clase en vivo de acondicionamiento físico que inicia a las cinco de la tarde y transmitiremos a través de la página de Facebook Comude Zapopan Oficial, la instructora Natalia Gómez, estará a cargo del trabajo físico. Te esperamos, ¡conéctate!



Infográfico

22 de Junio

Transmisión en vivo

Participa en las transmisiones en vivo de activación y acondicionamiento físico. Comude Zapopan te invita a estar activo en las dos clases que nuestros instructores tienen para ti. De lunes a jueves en dos horarios una a las 10:00 y la otra a las 17:00 horas. ¡Te esperamos!



Infográfico

23 de Junio

Transmisión en vivo

Participa en las transmisiones en vivo de activación y acondicionamiento físico. Comude Zapopan te invita a estar activo en las dos clases que nuestros instructores tienen para ti. De lunes a jueves en dos horarios una a las 10:00 y la otra a las 17:00 horas.

¡Te esperamos!

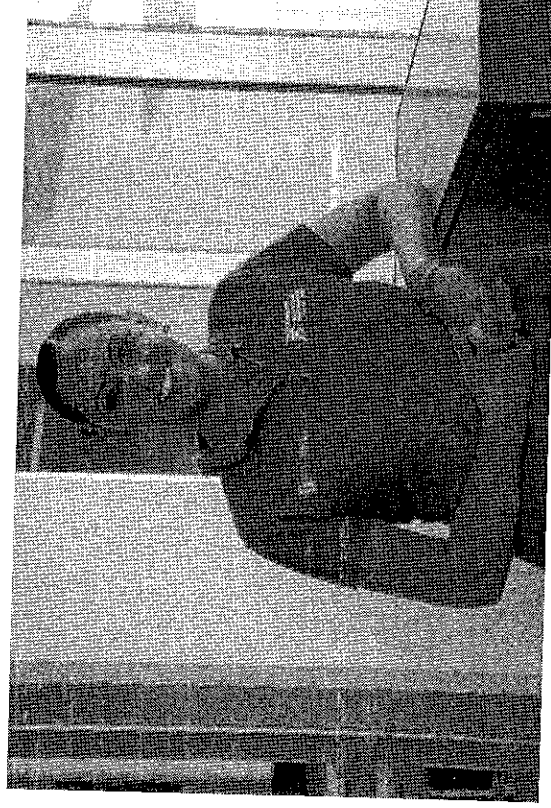


Transmisión en vivo

23 de Junio

Acondicionamiento físico Impacto 4,120

Estamos por empezar la clase en vivo de acondicionamiento físico virtual, en esta ocasión a cargo de la profesora Laura Moreno que esta mañana te presenta ejercicios con botellas de agua, así como una sesión especial de baile. Invita a tus contactos a la página de Facebook Comude Zapopan Oficial. Iniciamos a las 10:00 horas.

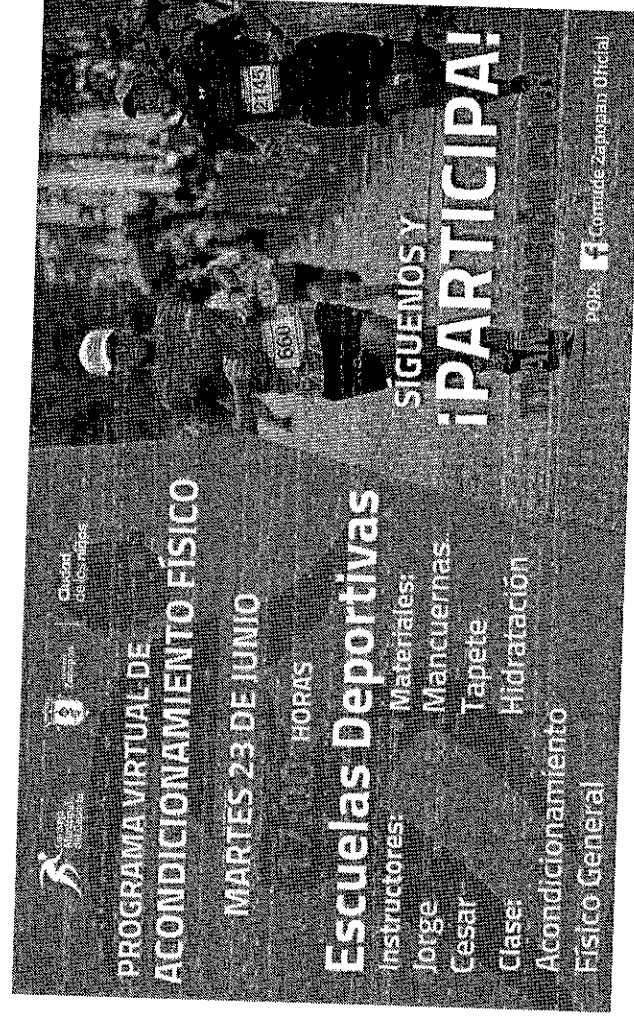


Infográfico

23 de Junio

Transmisión en vivo

Te invitamos a estar activo con las transmisiones en vivo de acondicionamiento físico. Comude Zapopan imparte dos clases, una a las 10:00 y la otra a las 17:00 horas. ¡Participa!



PROGRAMA VIRTUAL DE
ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

MARTES 23 DE JUNIO

HORAS


Escuelas Deportivas

Instructores:
Jorge
Cesar

Materiales:
Mancuernas
Tapete
Hidratación

Clase:
Acondicionamiento
Físico General

SIGUENOS Y
¡PARTICIPA!

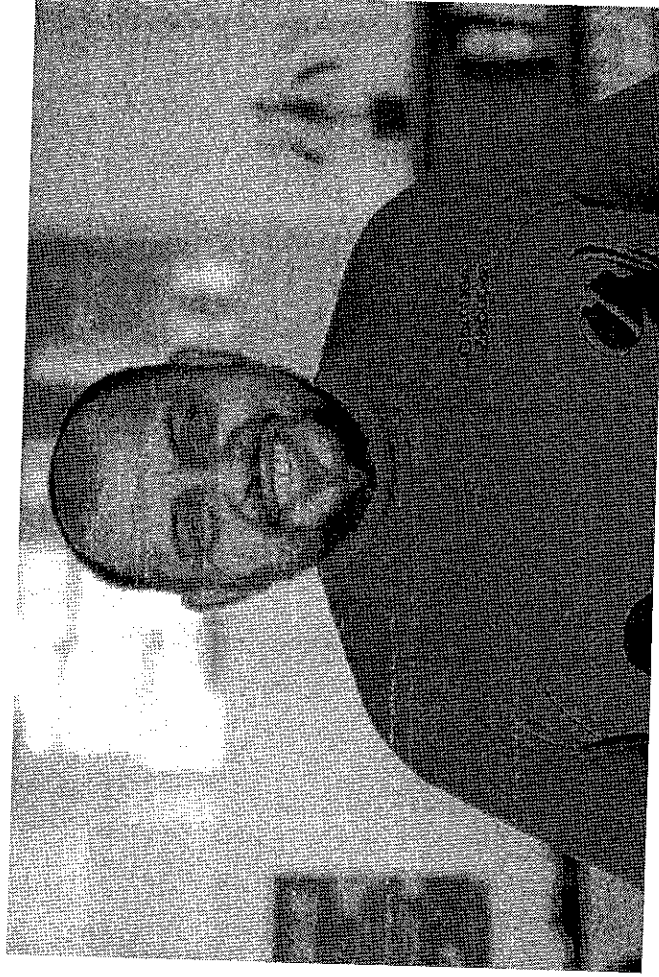
POP:  Comude Zapopan Oficial

Transmisión en vivo

23 de Junio

Acondicionamiento físico Impacto 5,014

En la segunda clase en vivo de acondicionamiento físico, a las 5 de la tarde, el profesor Jorge César Ramírez, será el encargado de llevarnos a quemar calorías en el tiempo de las Escuelas Deportivas. Ingresa a la página de Facebook Comude Zapopan Oficial y ponte en actividad.



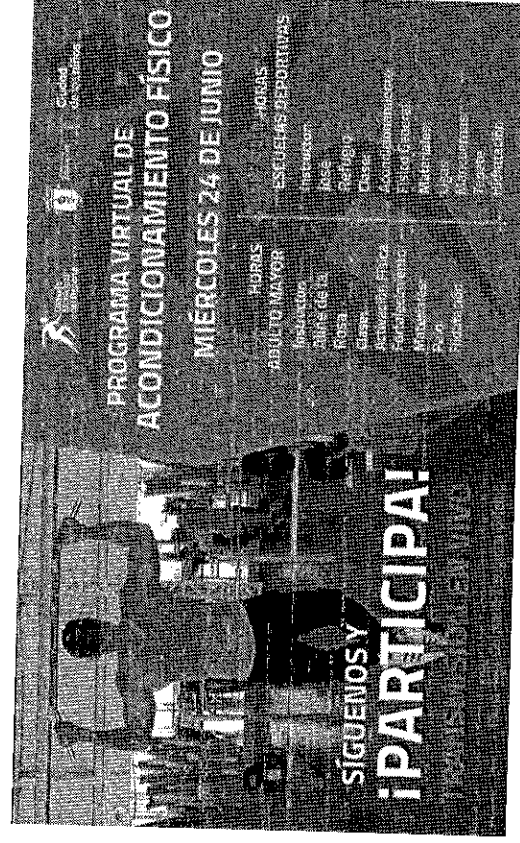
Infográfico

23 de Junio

Transmisión en vivo

Participa en las transmisiones en vivo de activación y acondicionamiento físico. Comude Zapopan te invita a estar activo en las dos clases que nuestros instructores tienen para ti. De lunes a jueves en dos horarios una a las 10:00 y la otra a las 17:00 horas.

¡Te esperamos!



Transmisión en vivo

24 de Junio

Acondicionamiento físico Impacto 2,738

En punto de las 10 horas iniciamos con el acondicionamiento físico enfocado al adulto mayor, aunque todos pueden participar; lo único que tienen que hacer es conectarse a través de la página de Facebook, Comude Zapopan Oficial, para empezar a ejercitarse con las instrucciones de Aline de la Rosa, una de las profesoras de nuestras academias deportivas. Participa e invita a tus amigos.

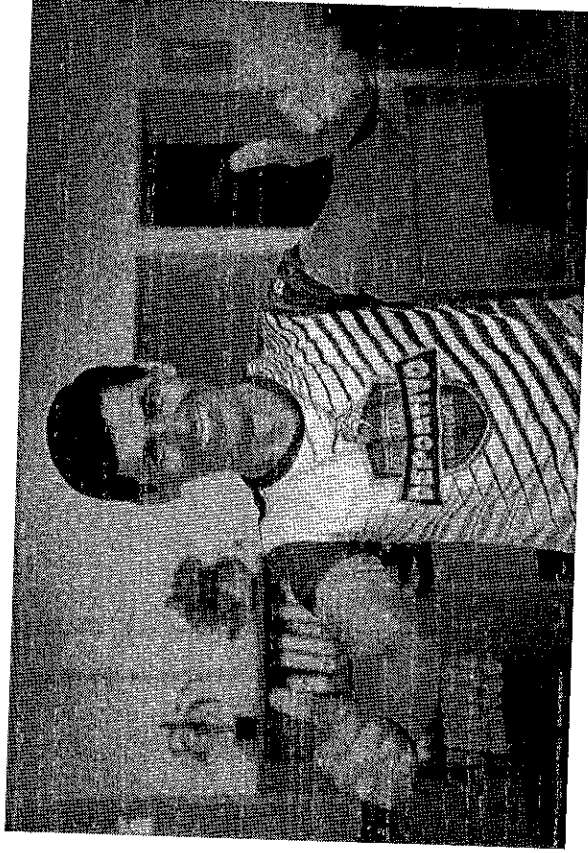


Transmisión en vivo

24 de Junio

Acondicionamiento físico Impacto 3,466

En la segunda clase en vivo de acondicionamiento físico, a las 5 de la tarde, el profesor José Refugio, será el encargado de llevarnos a quemar calorías en el tiempo de las Escuelas Deportivas. Ingresar a la página de Facebook Comude Zapopan Oficial y ponte en actividad.



Infográfico

24 de Junio

Transmisión en vivo

Participa en las transmisiones en vivo de activación y acondicionamiento físico. Comude Zapopan te invita a estar activo en las dos clases que nuestros instructores tienen para ti. De lunes a jueves en dos horarios una a las 10:00 y la otra a las 17:00 horas. ¡Te esperamos!

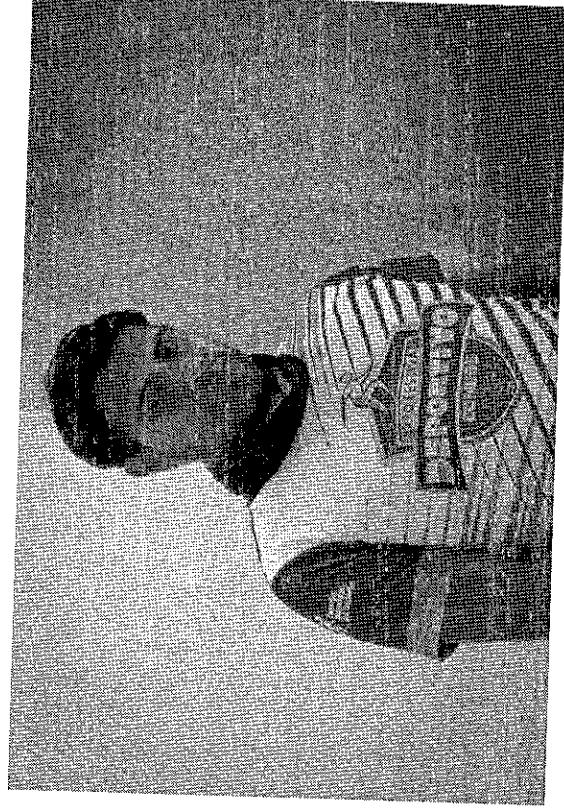


Transmisión en vivo

25 de Junio

Acondicionamiento físico

El deporte adaptado también tiene su lugar especial en el programa virtual de acondicionamiento físico y esta mañana el profesor César Hernández, estará a cargo de la actividad física. ¿Estamos listos? Iniciamos a las 10 de la mañana y te esperamos en la página de Facebook Comude Zapopan Oficial.



Transmisión en vivo

25 de Junio

Acondicionamiento físico Impacto 3,802

Te invitamos a entrenar hoy en el acondicionamiento físico. La clase virtual dará inicio a las cinco de la tarde y estará a cargo del instructor de las academias deportivas municipales, David González Díaz. Te esperamos en nuestra página de Facebook Comude Zapopan Oficial, donde también puedes compartir tus comentarios.



Junta de Gobierno

26 de Junio

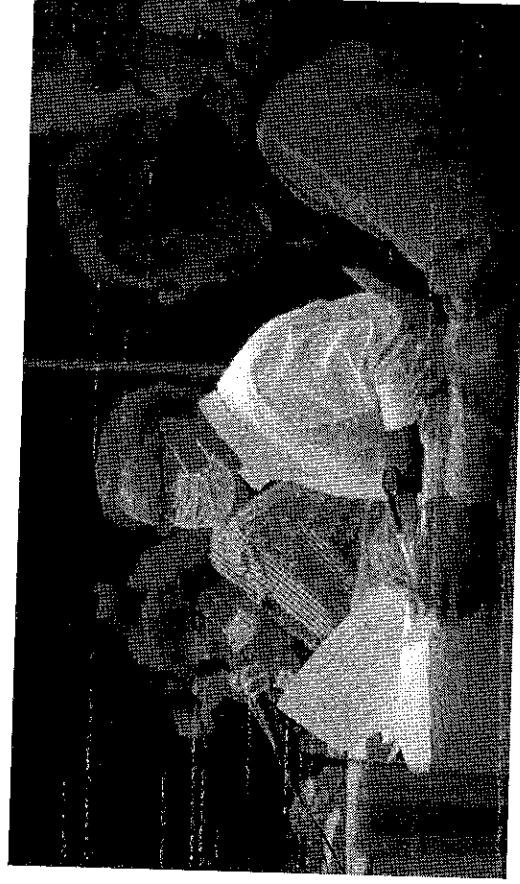
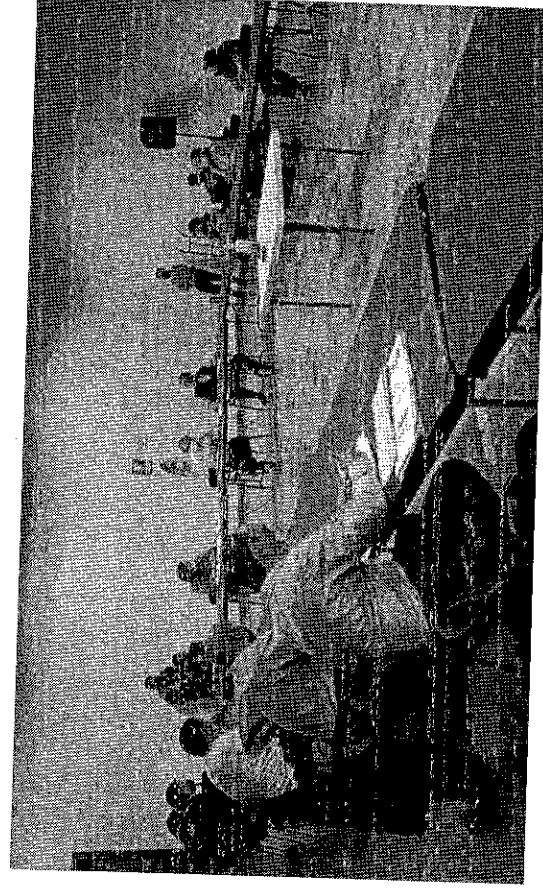
Reunión mensual

Se realizó la Junta de Gobierno de Comude Zapopan correspondiente al mes de junio, donde se puntualizó la importancia de la salud de ciudadanos y alumnos.

Seguimos trabajando en los protocolos y en la sanitización de los espacios públicos.

Por el momento no tenemos fecha para la reapertura de dichos espacios.

Los Invitamos a estar atentos de nuestras redes sociales para mantenerse bien informado.



Infográfico

28 de Junio

Transmisión en vivo

Participa en las transmisiones en vivo de activación y acondicionamiento físico. Comude Zapopan te invita a estar activo en las dos clases que nuestros instructores tienen para ti. De lunes a jueves en dos horarios una a las 10:00 y la otra a las 17:00 horas. ¡Te esperamos!

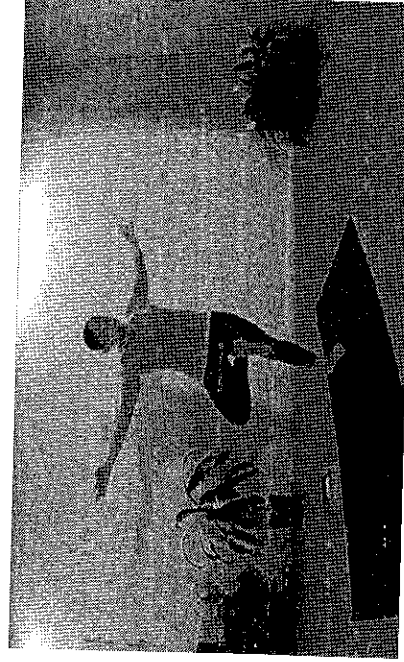


Transmisión en vivo

28 de Junio

Acondicionamiento físico Impacto 4,259

Iniciamos semana y ya estamos listos para el acondicionamiento físico de esta mañana. Hoy en punto de las 10 horas, la instructora de las academias municipales, Adriana Salazar, nos pondrá la rutina de trabajo. Te esperamos en nuestra página de Facebook Comude Zapopan Oficial. Invita a tus contactos.



Transmisión en vivo

29 de Junio

Acondicionamiento físico Impacto 5,326

Llega el tiempo de las escuelas deportivas a la clase virtual de acondicionamiento físico. En punto de las 5 de la tarde, la instructora Alma Elvira, te presentará una rutina que te pondrá a quemar calorías. Te esperamos en nuestra página de Facebook Comude Zapopan Oficial.



Infográfico

29 de Junio

Transmisión en vivo

Participa en las transmisiones en vivo de activación y acondicionamiento físico. Comude Zapopan te invita a estar activo en las dos clases que nuestros instructores tienen para ti. De lunes a jueves en dos horarios una a las 10:00 y la otra a las 17:00 horas. ¡Te esperamos!



SIGUENOS Y ¡PARTICIPA!

PROGRAMA VIRTUAL DE ACONDICIONAMIENTO FISICO

MARTES 30 DE JUNIO

HORAS	ESUELAS DEPORTIVAS
ADULTO MAYOR	
Instructora	Instructora
Silvia	Zoraida
Robiaguac	Sayolla
Clase	Clase
Asociación Física	Asociación de Instructores
Ferracaballero	Romero, Larrosa
Marcelinas	Martinez
Peñe	Tabachines
Tabachines	

FOR: f Comude Zapopan Oficial

Infográfico

30 de Junio

Transmisión en vivo

Comude Zapopan sigue en movimiento. Te invitamos a ser parte, desde tu casa, del programa virtual de activación y acondicionamiento físico de lunes a jueves en vivo con instructores de nuestras diferentes escuelas. ¡Participa!

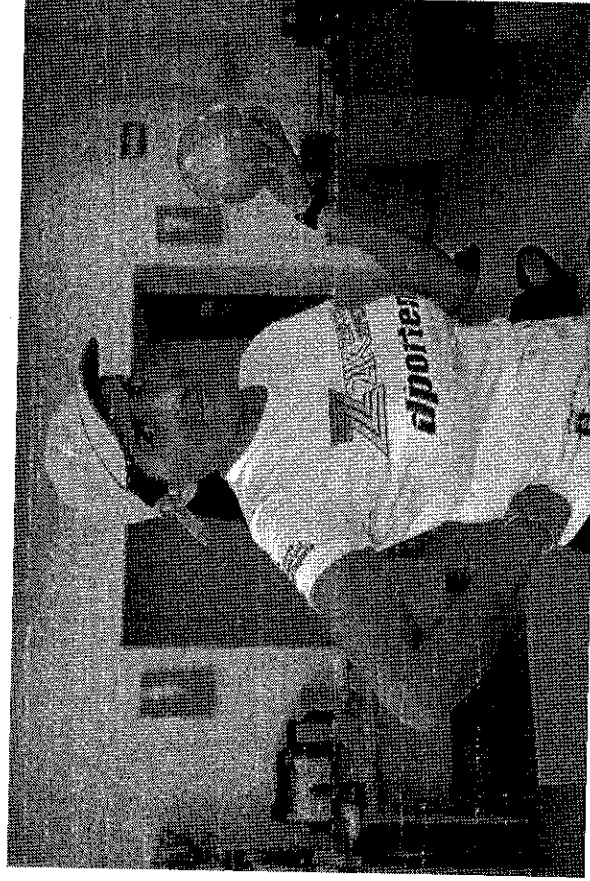


Transmisión en vivo

30 de Junio

Acondicionamiento físico Impacto 2,847

Hoy tenemos actividad para el adulto mayor. Los esperamos a las 10 de la mañana en la página de Facebook Comude Zapopan Oficial, donde la maestra Silvia Rodríguez compartirá la clase que preparó especialmente para ustedes de ejercicios de movilidad articular con pelota.

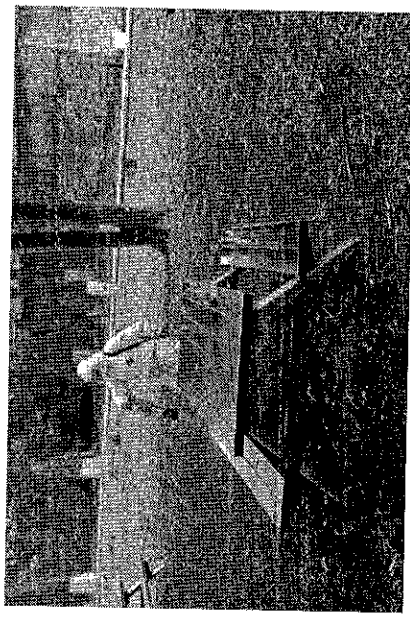
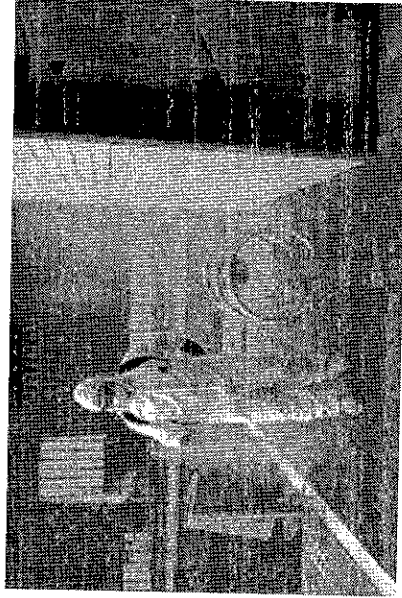


Sanitización

30 de Junio

Unidad Deportiva El Polvorín

El Ayuntamiento de Zapopan continúa con los trabajos de sanitización en cada una de las 89 unidades deportivas que se encuentran dentro del municipio. Esta mañana la brigada especial trabajó haciendo labores detalladas en el Polvorín, ubicada frente al bosque de los Colomos. Todos los espacios para la práctica de los deportes, los de esparcimiento y las áreas infantiles, quedarán totalmente desinfectados y listos para recibir a los usuarios, en cuanto las autoridades sanitarias, así como los gobiernos estatal y municipal, lo autoricen.



Infográfico

30 de Junio

Transmisión en vivo

Te invitamos a estar activo con las transmisiones en vivo de acondicionamiento físico. Comude Zapopan imparte dos clases, una a las 10:00 y la otra a las 17:00 horas. ¡Participa!



Transmisión en vivo

30 de Junio

Acondicionamiento físico Impacto 5,125

La segunda clase virtual de este día y última del mes de junio de acondicionamiento físico iniciará a las 5 de la tarde y estará a cargo de la instructora de las escuelas deportivas municipales, Zoraida Sevilla. A ritmo de buena música estaremos ejercitándonos en la página de Facebook Comude Zapopan Oficial, no faltes.



Dirección de Unidades y Campos Deportivos

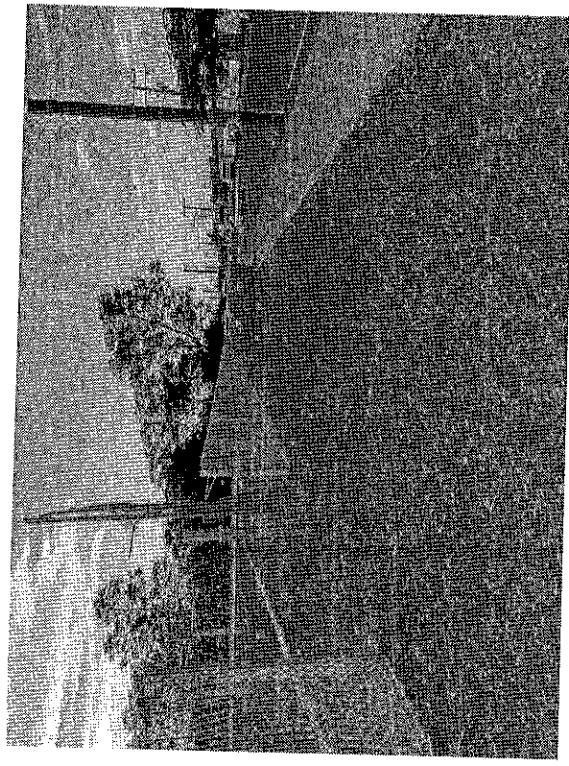
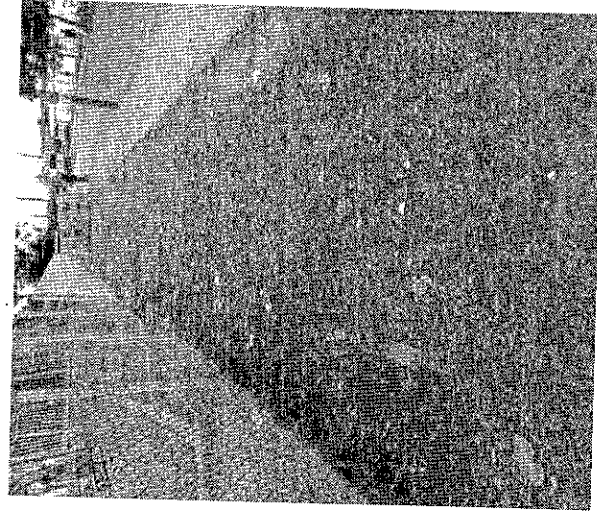
Junio de 2020

Programa de Renovación Integral de Espacios Deportivos

Avances del mes de Junio de 2020

Unidad Deportiva

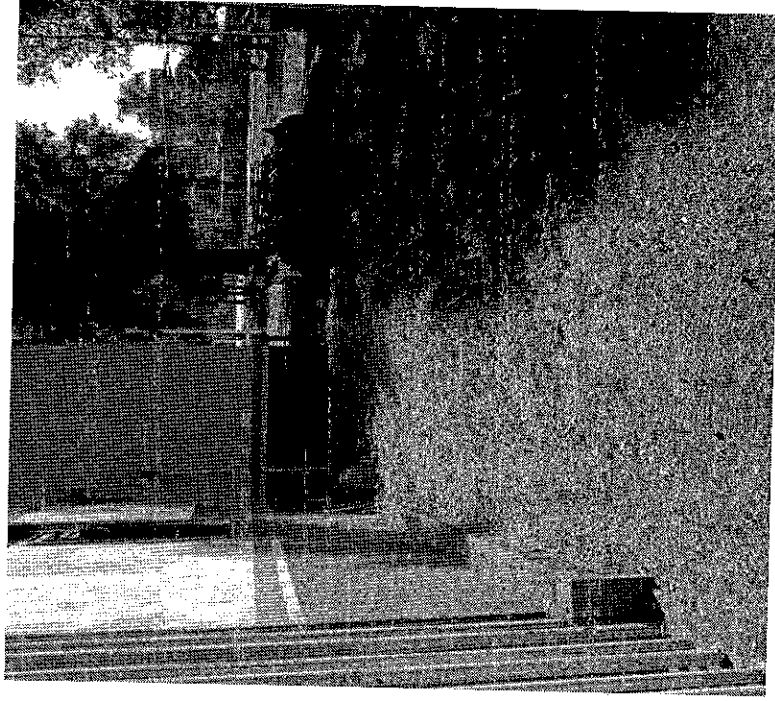
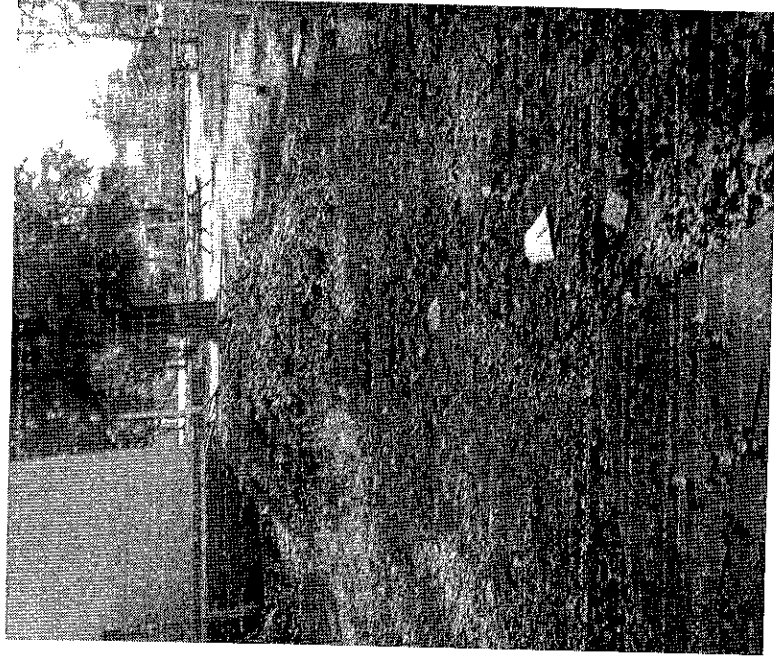
“Jard. de Nvo. México”



Se realizó limpieza general.

Unidad Deportiva

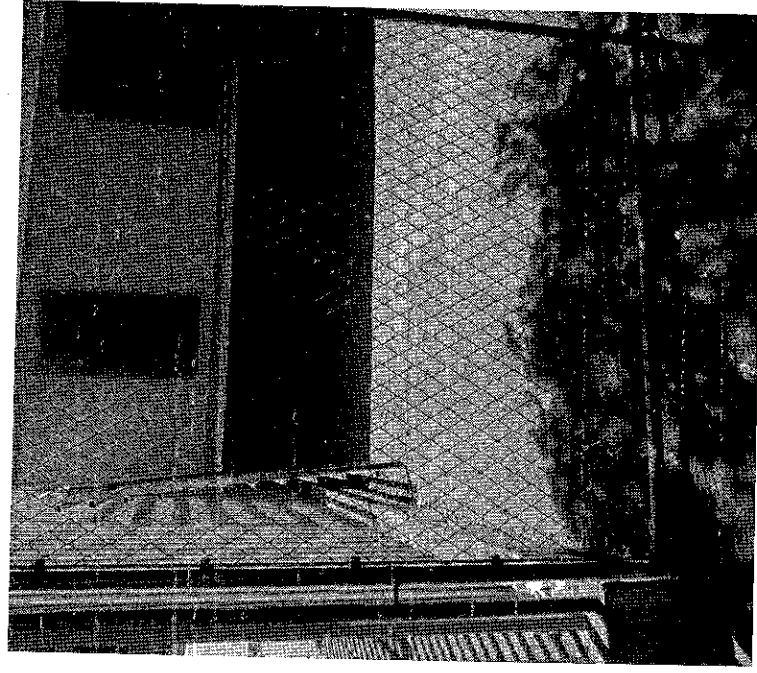
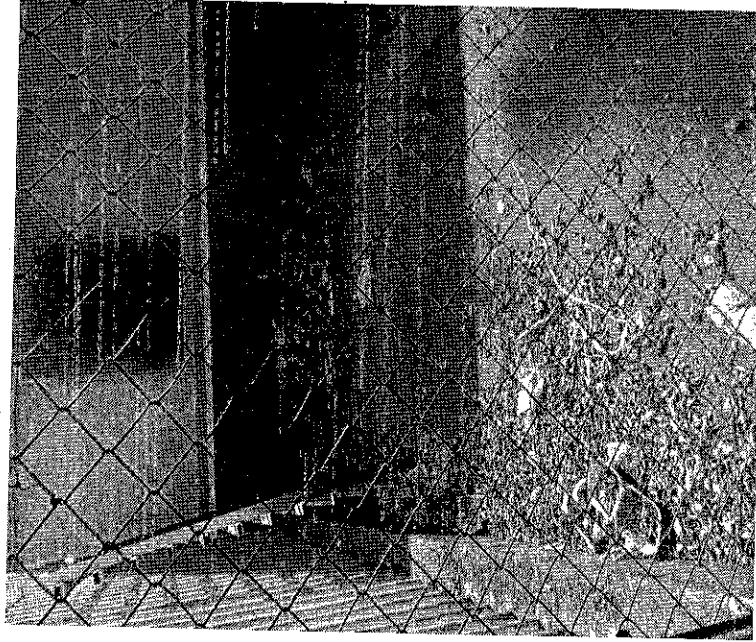
"La Estrella"



Se realizó limpieza general.

Unidad Deportiva

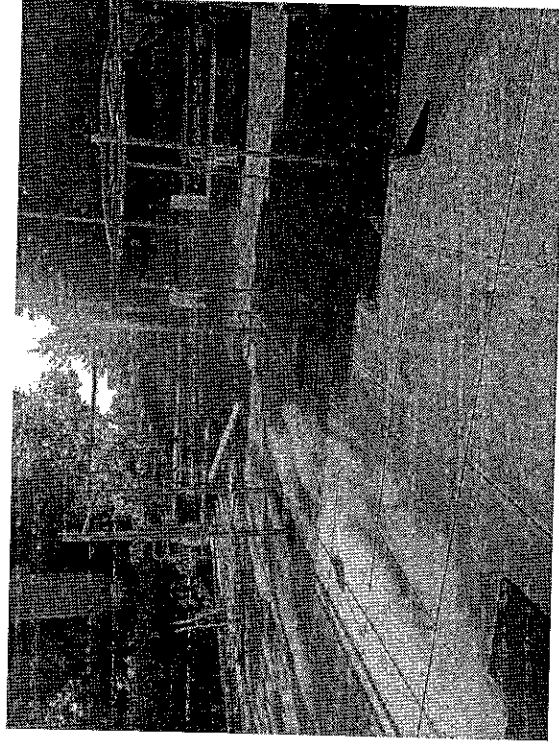
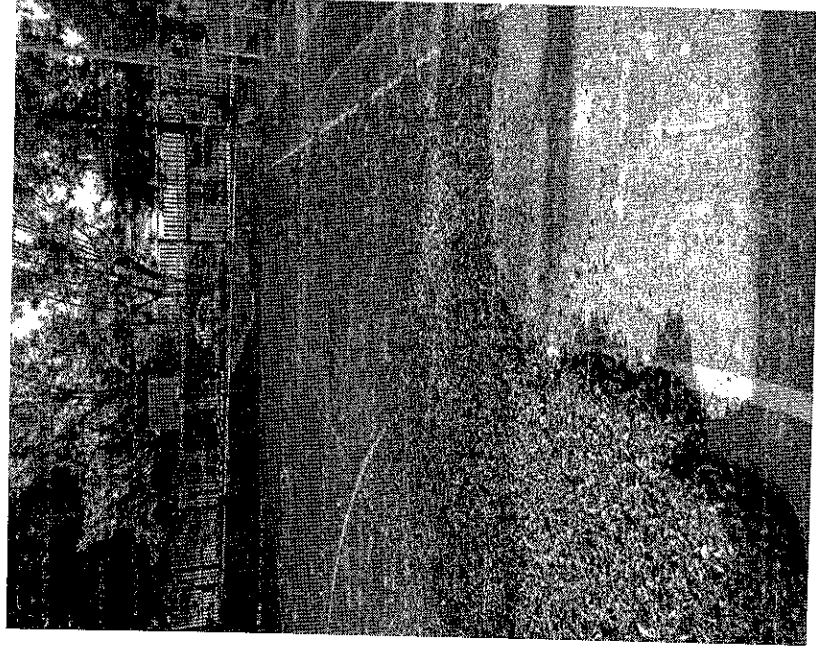
"Motezuma las Pistas"



Se realizó limpieza general.

Unidad Deportiva

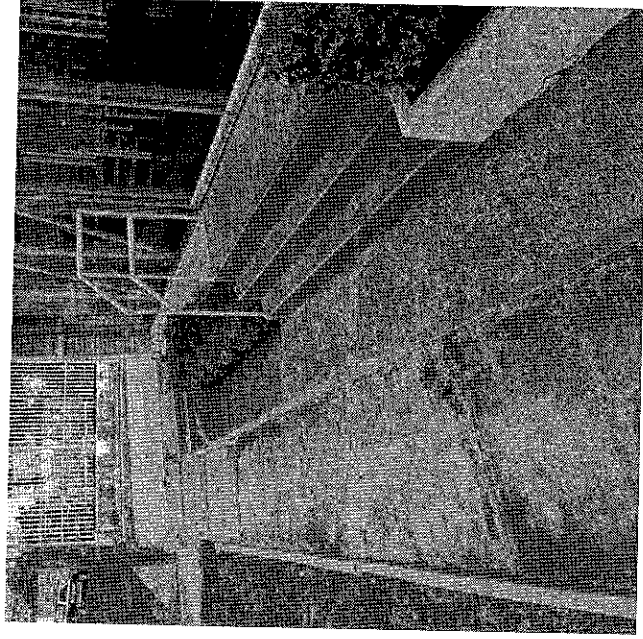
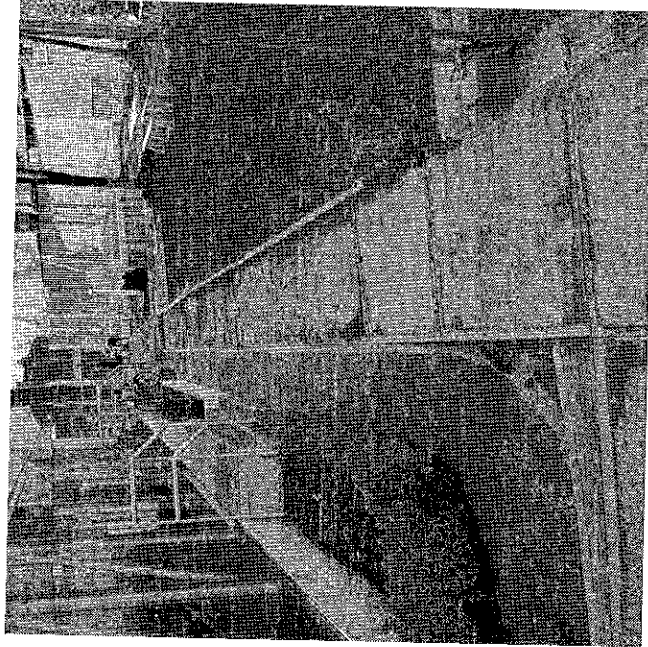
"Las Águilas."



Se realizó limpieza y desbroce.

Unidad Deportiva

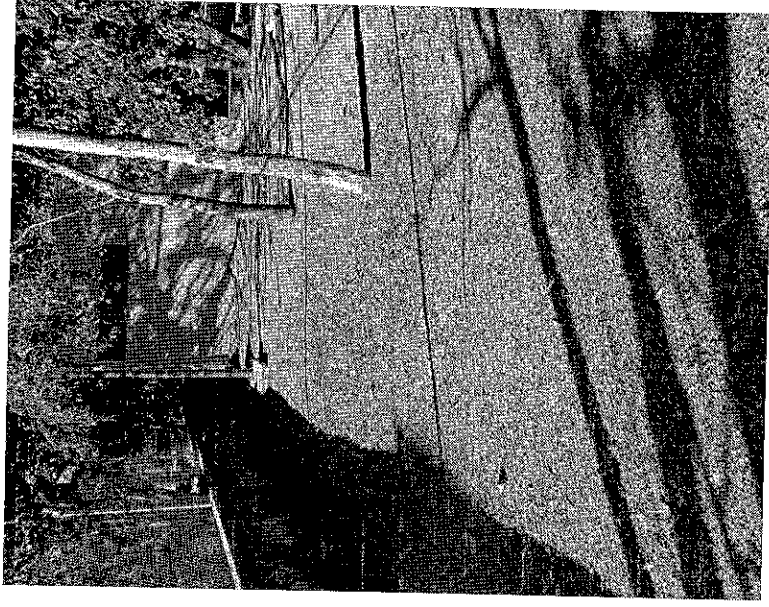
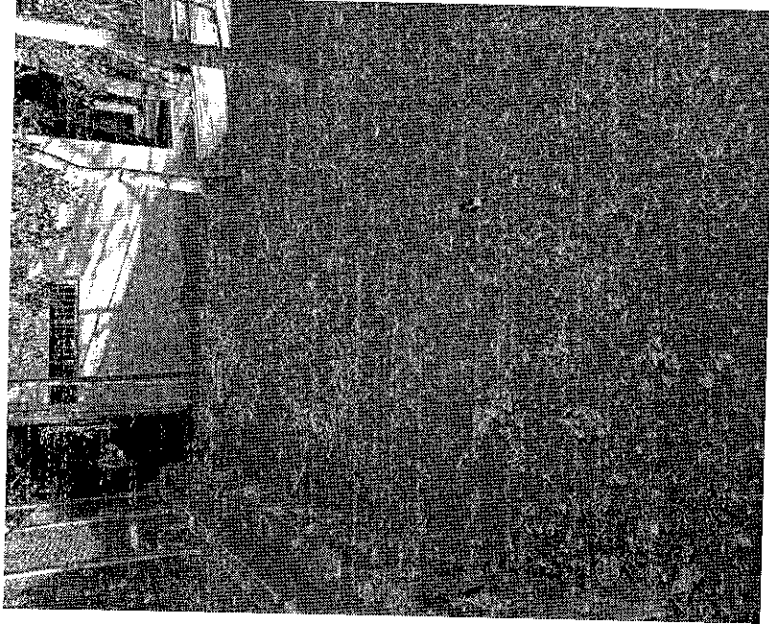
"Parque Zapopan, Caz"



Se realizó balizamiento en toda el área.

Unidad Deportiva

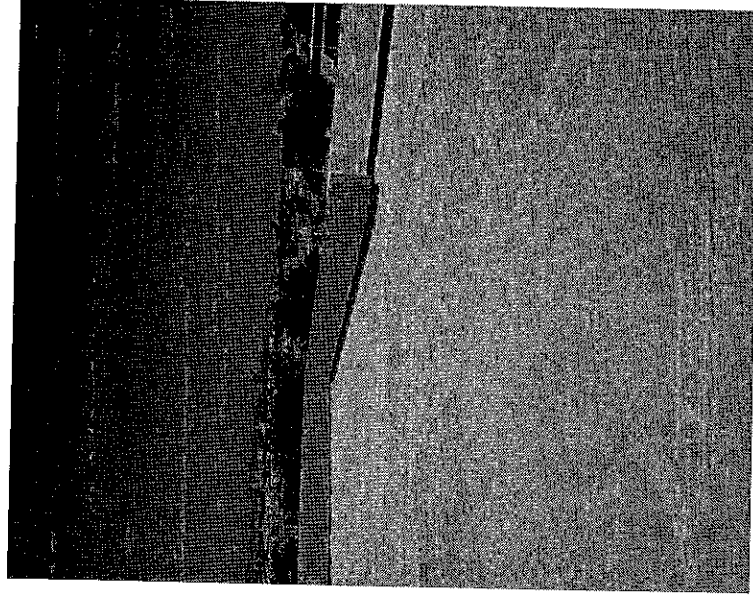
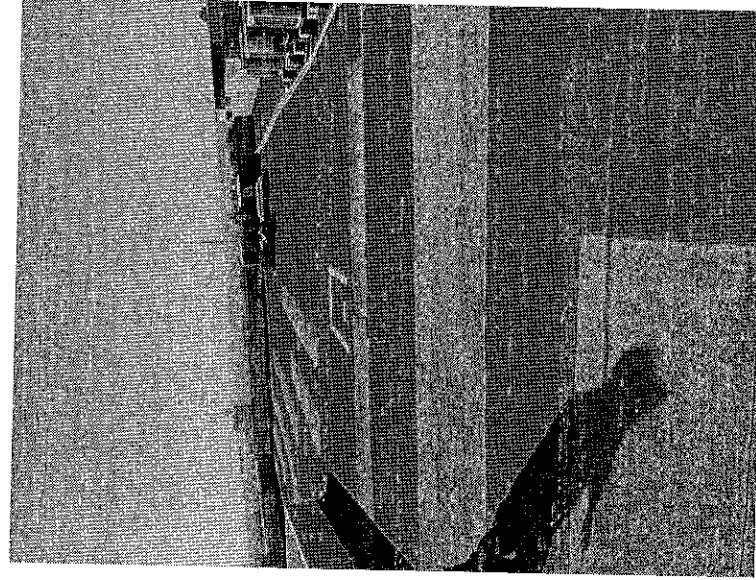
"Jard. De Nvo. México"



Se realizó limpieza general.

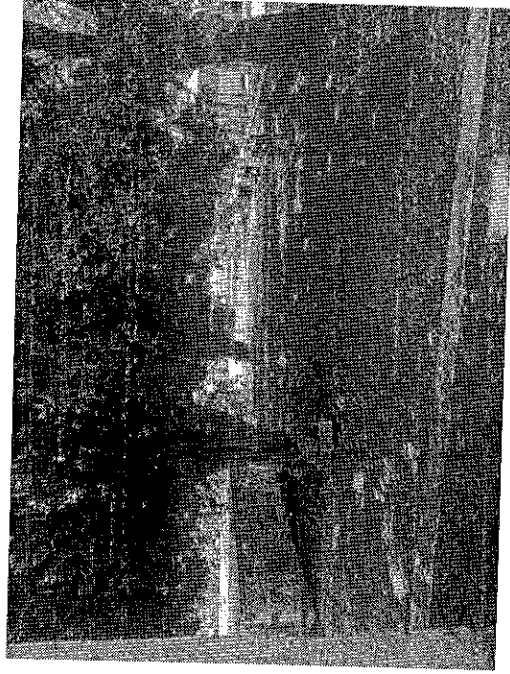
Unidad Deportiva

"Angel, el Zapopan Romero (Tabachines)"

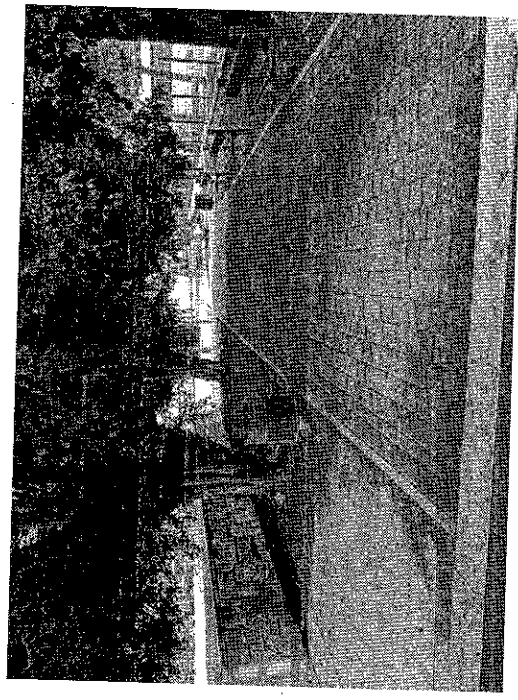


Se impermeabilizó el techo de oficinas generales.

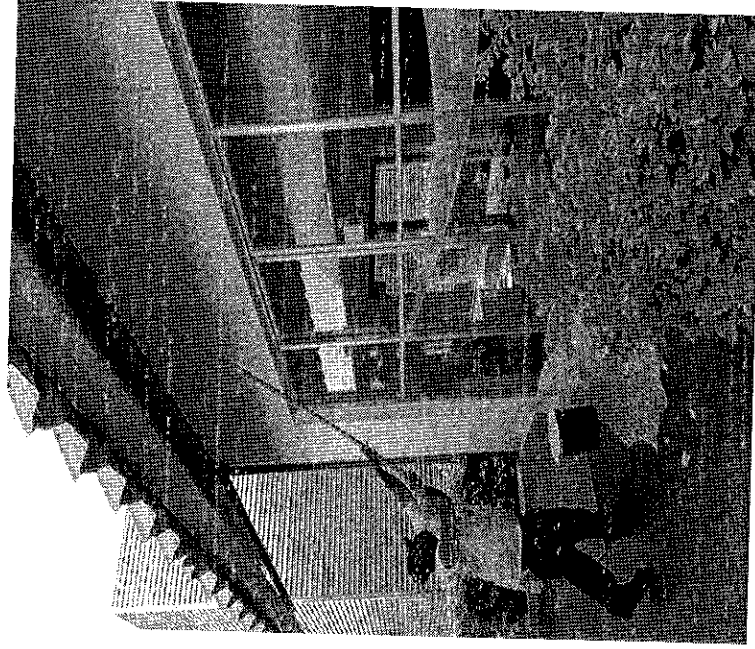
Unidad Deportiva "Colli Urbano"



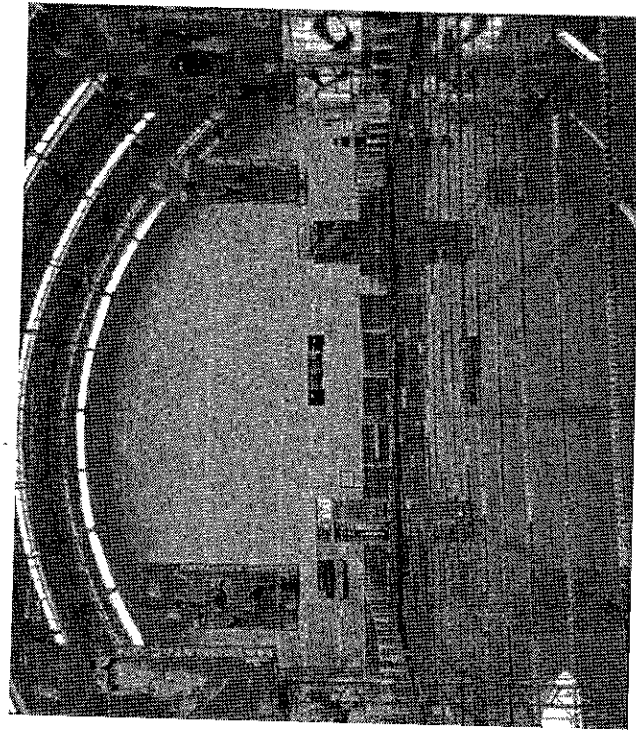
Se realizó limpieza general.



Unidad Deportiva "Parque Zapopan, CAZ"

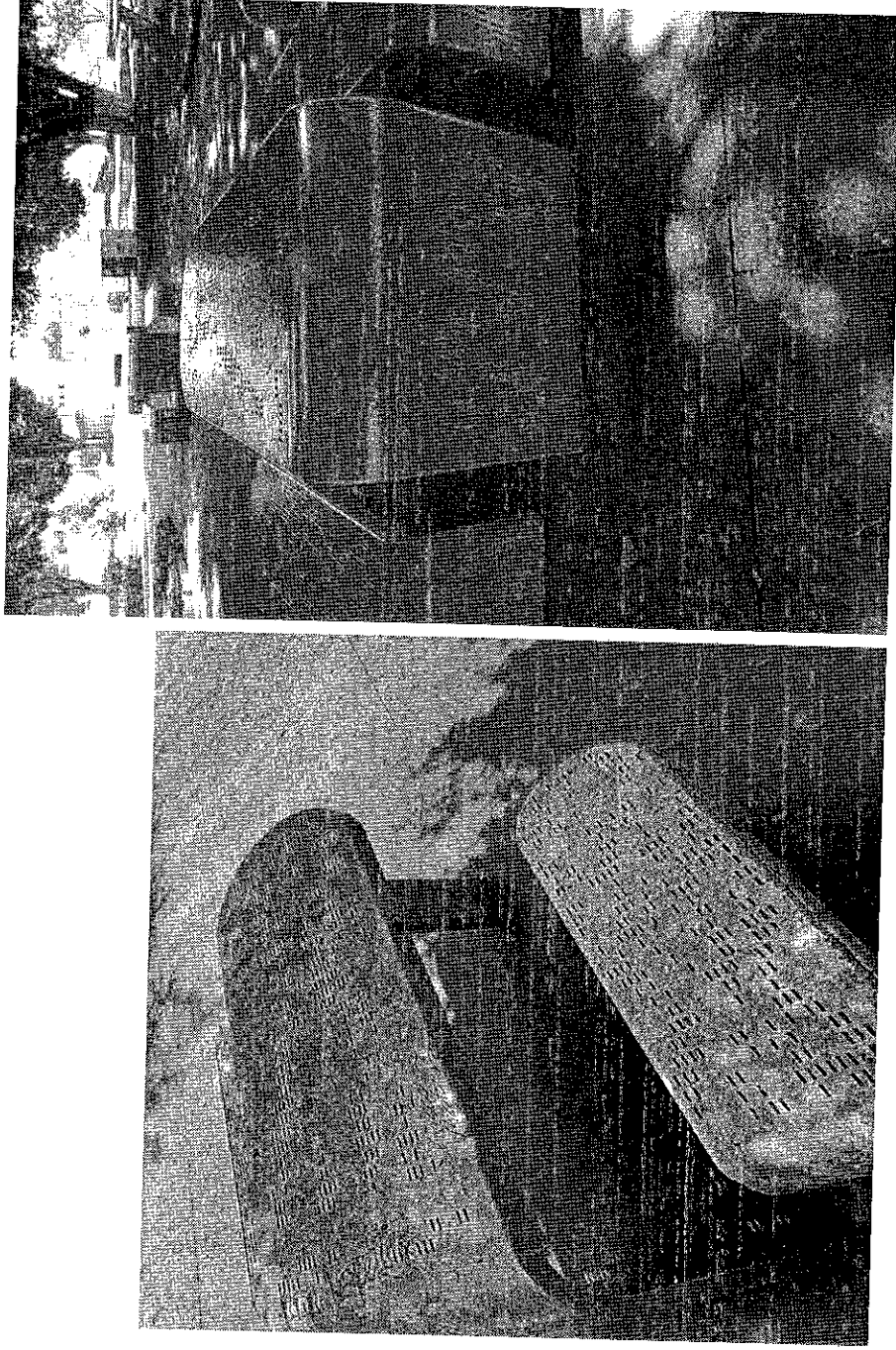


Se pintó el área de la alberca por dentro y fuera.



Unidad Deportiva

"Angel, el Zapopan Romero (Tabachines)"



Se pintaron todas las bancas.

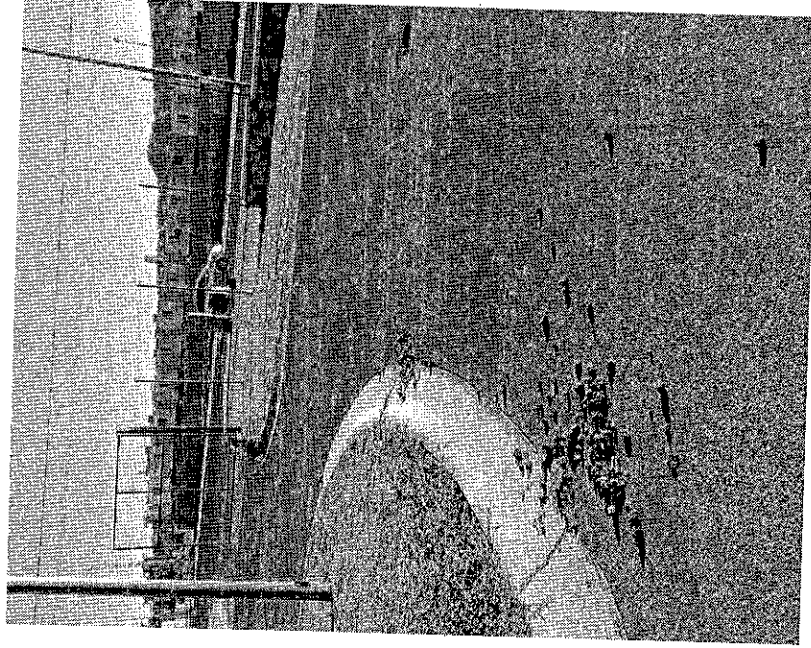
Unidad Deportiva "Base Aérea"



Se realizó limpieza general.

Unidad Deportiva

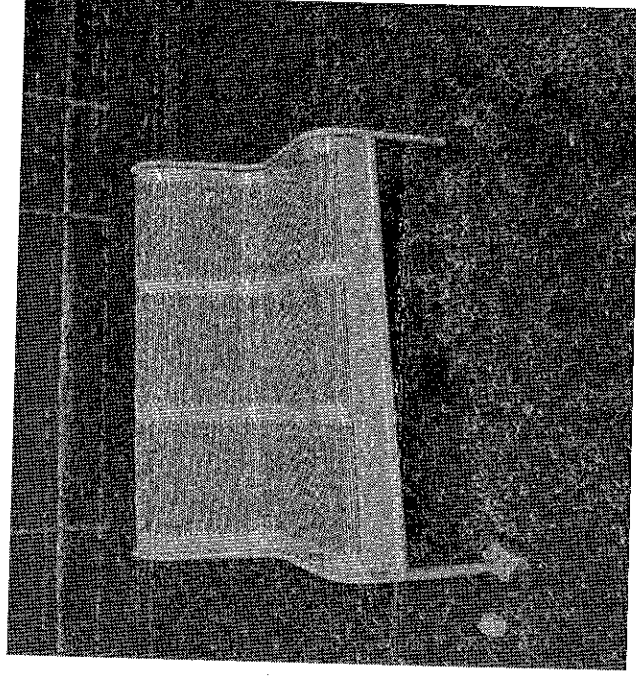
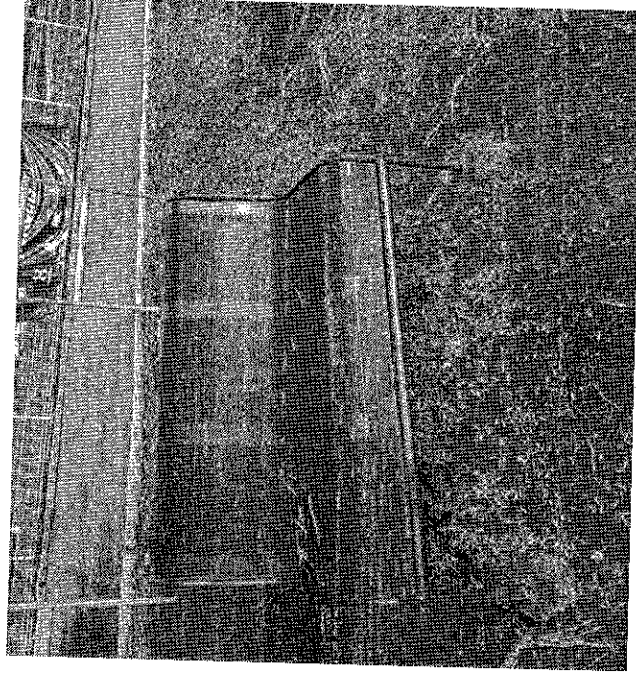
"Valle de los Molinos"



Se realizó limpieza general.

Unidad Deportiva

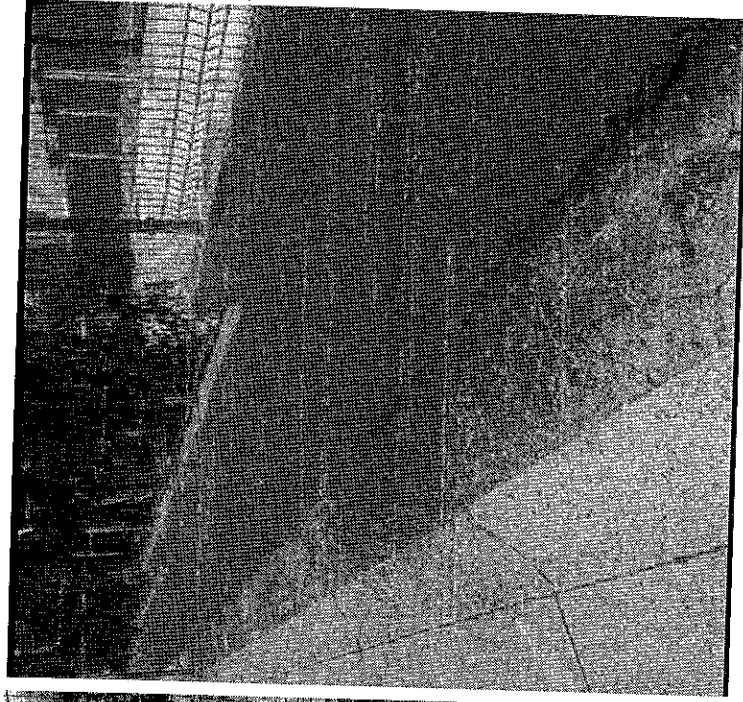
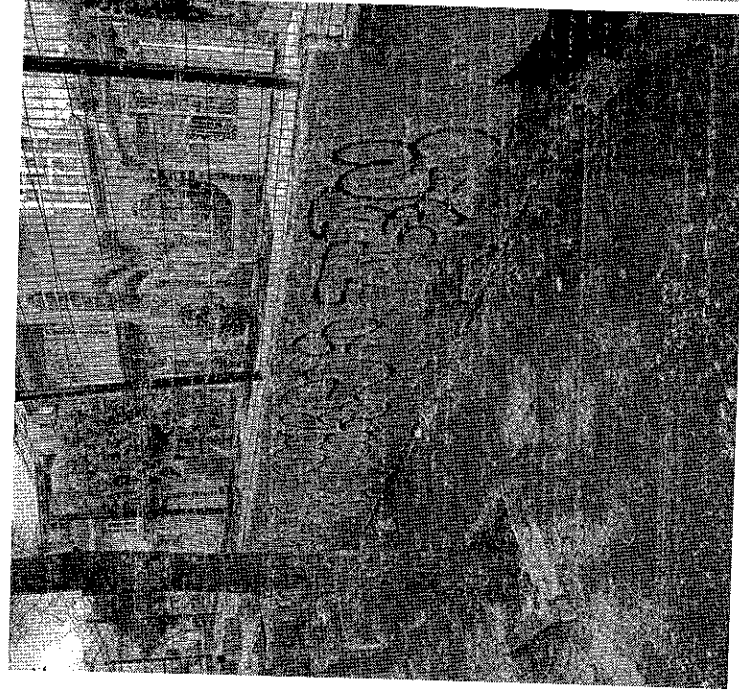
"Parque Zapopan, CAZ"



Se realizó mantenimiento y pintura a las bancas.

Unidad Deportiva

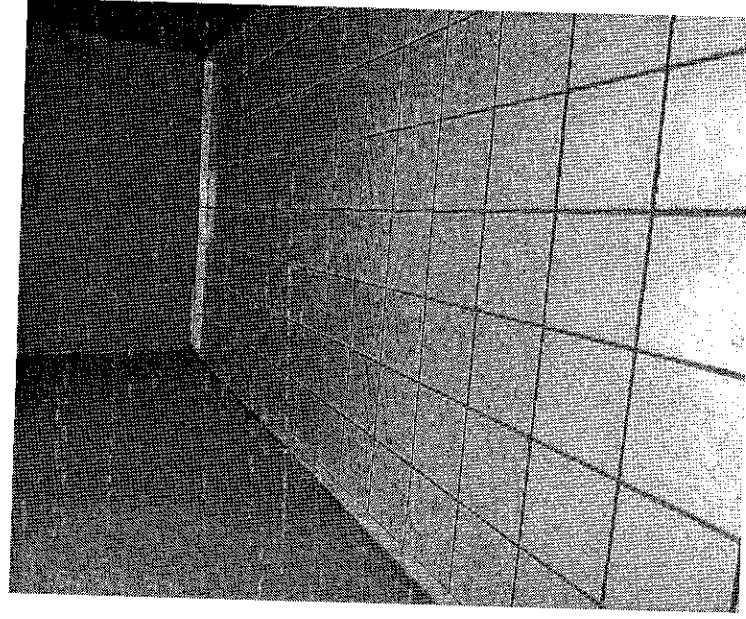
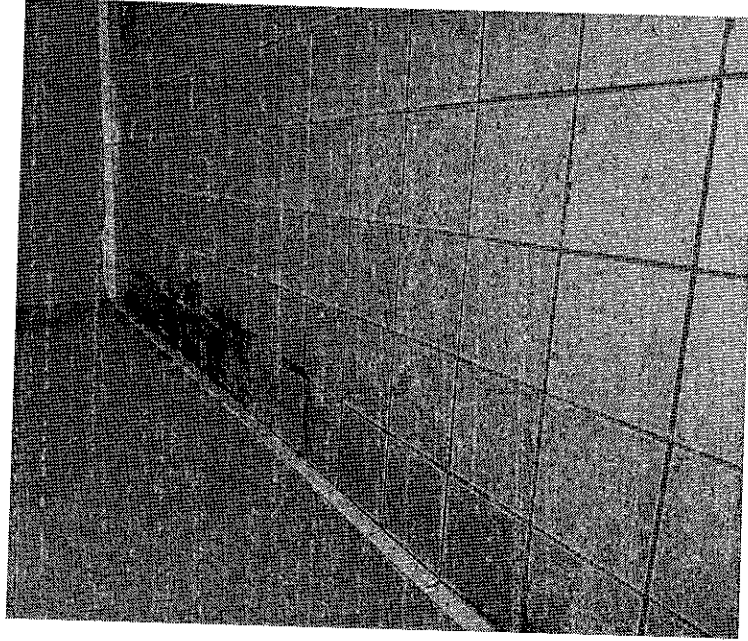
"Arcos de Zapopan"



Se pintó toda la barda perimetral por dentro y fuera.

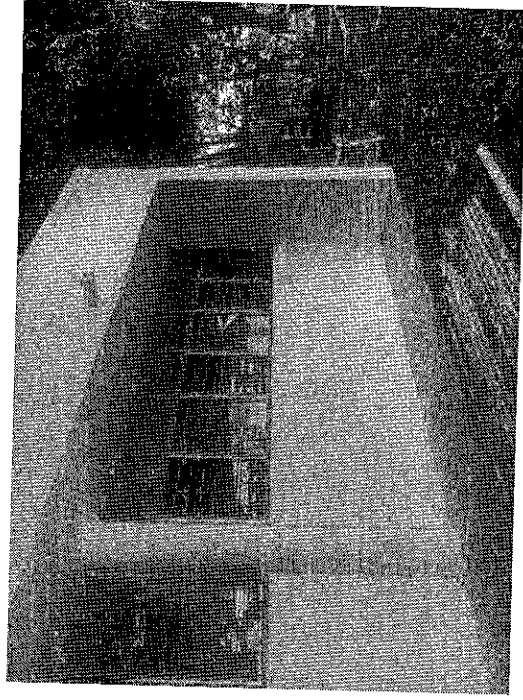
Unidad Deportiva

"Parque Zapopan, Mantto."



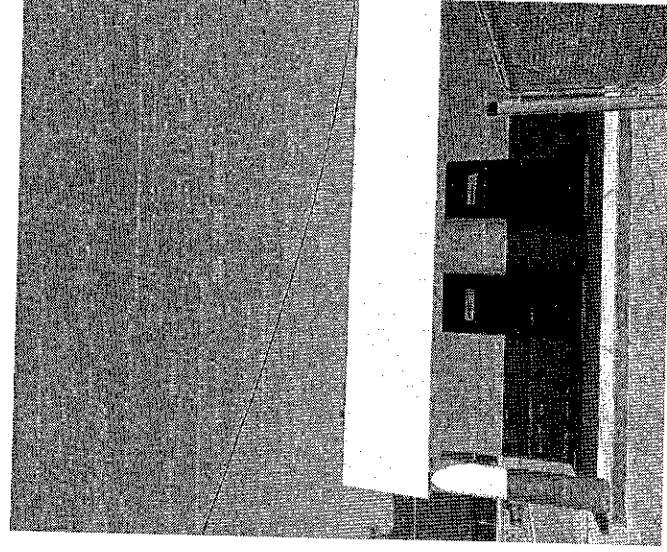
Se realizó limpieza profunda en los baños.

Unidad Deportiva "Miramar"



Se realizó limpieza y pintura a los módulos.

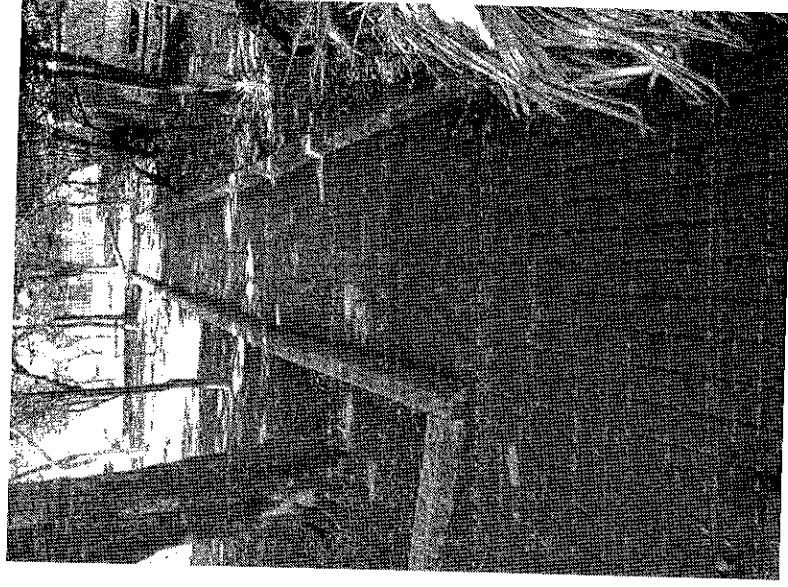
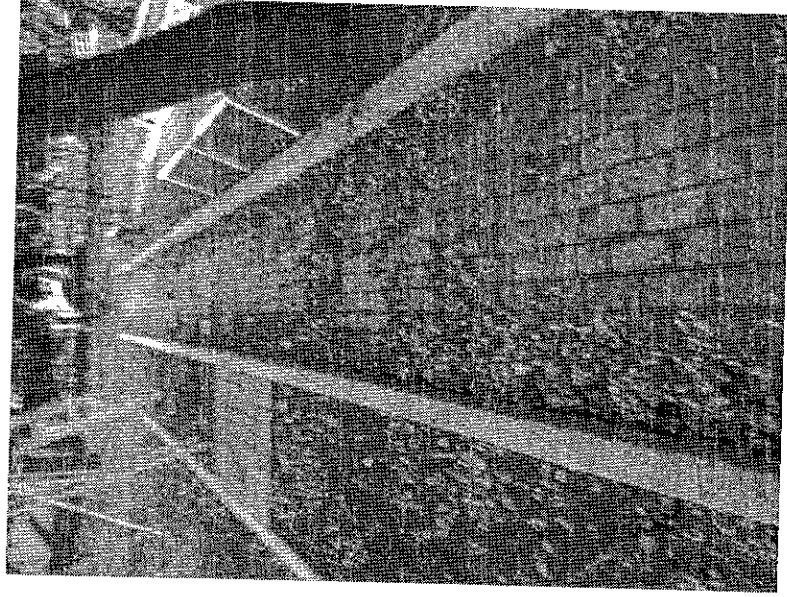
Unidad Deportiva "Base Aérea"



Se borró graffiti a los baños y se pintaron.

Unidad Deportiva

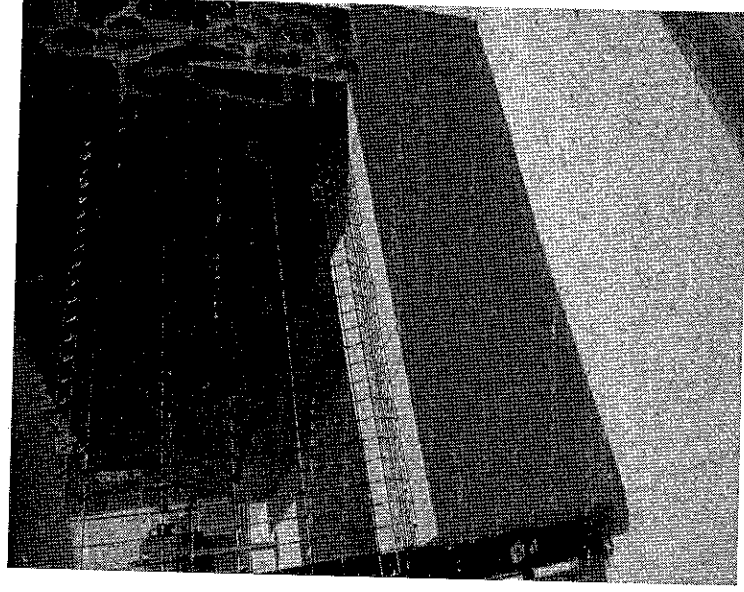
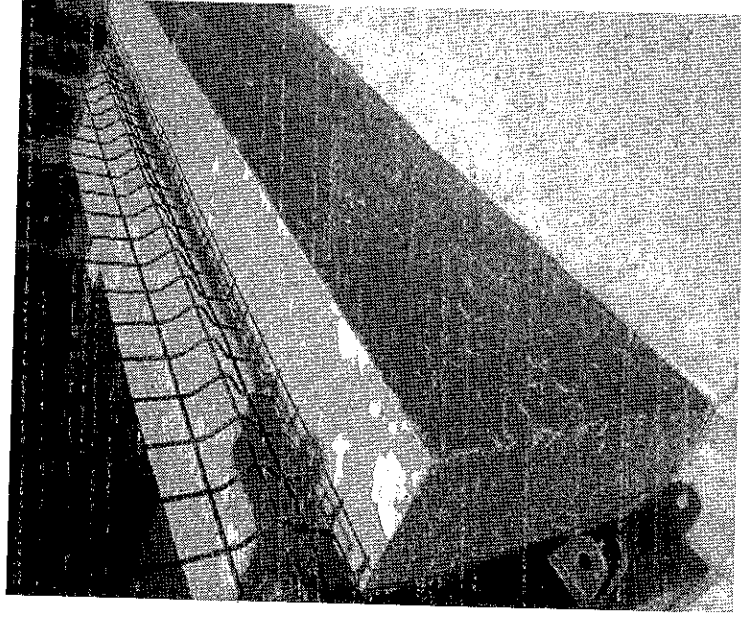
"Hogares de Atemajac"



Se realizó limpieza general.

Unidad Deportiva

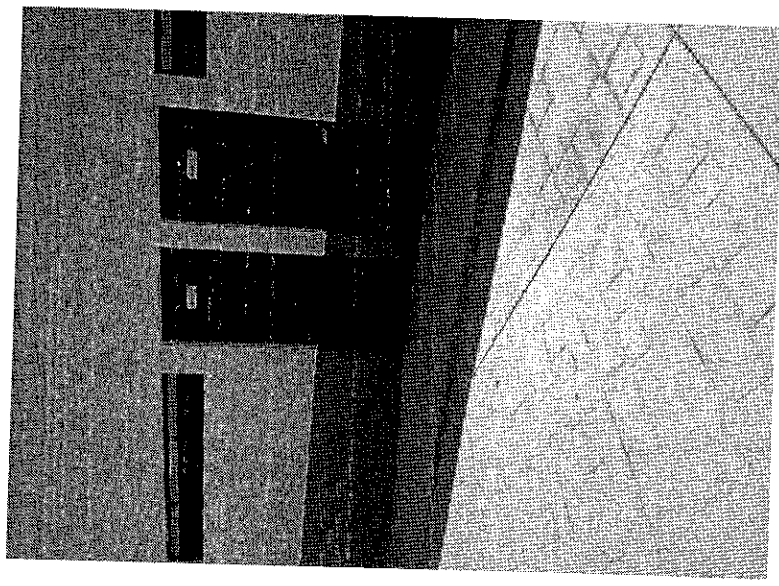
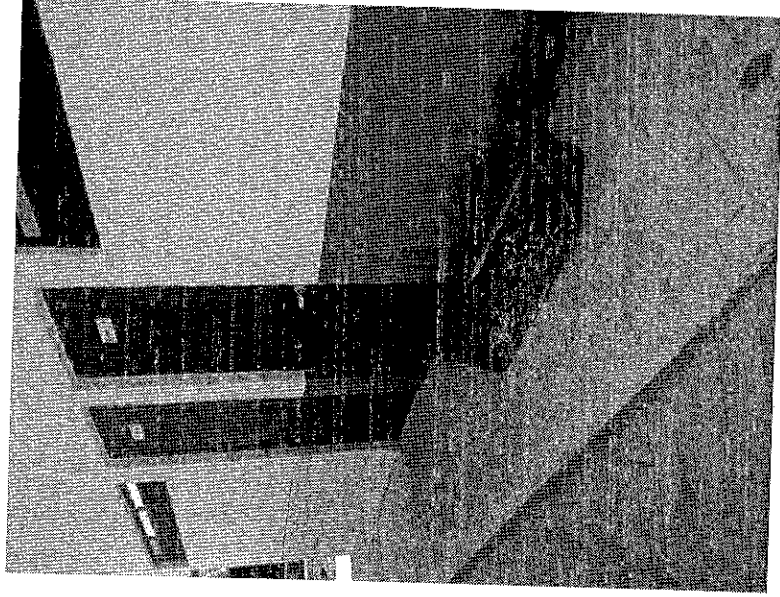
"Santa Lucía"



Se realizó pintura en bardas perimetrales.

Unidad Deportiva

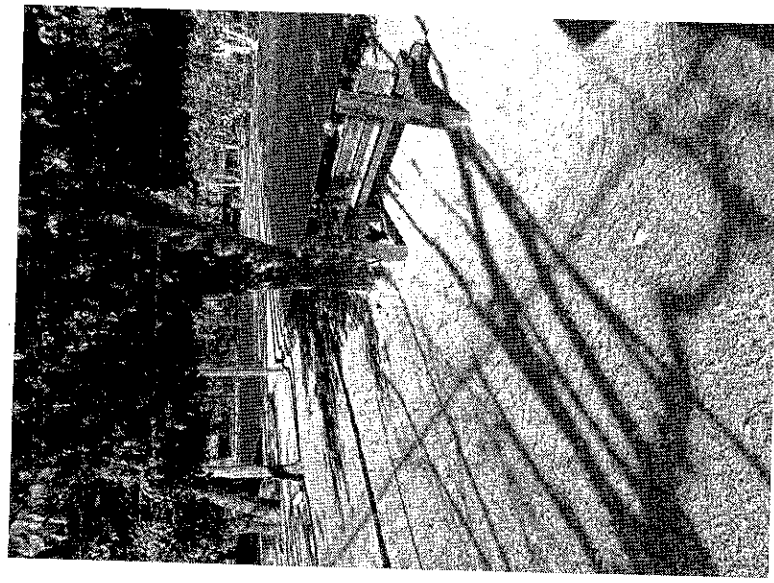
"Parques de Tesistán"



Se realizó pintura a los baños.

Unidad Deportiva

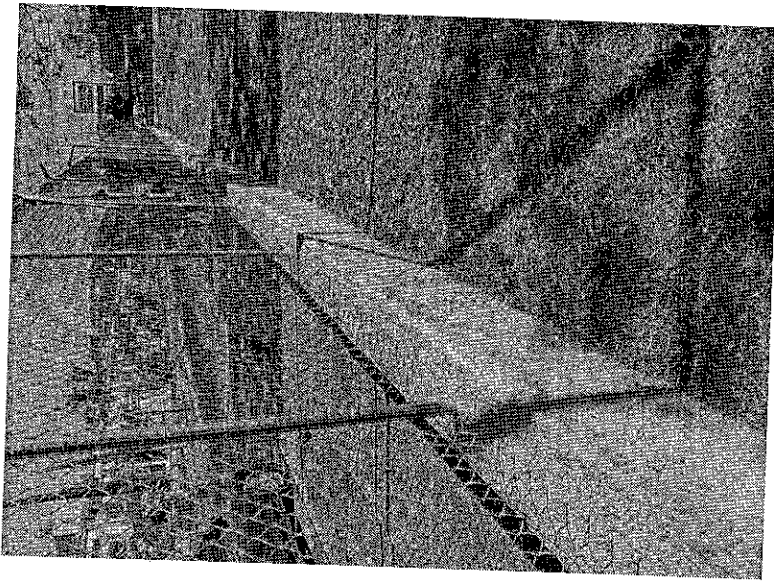
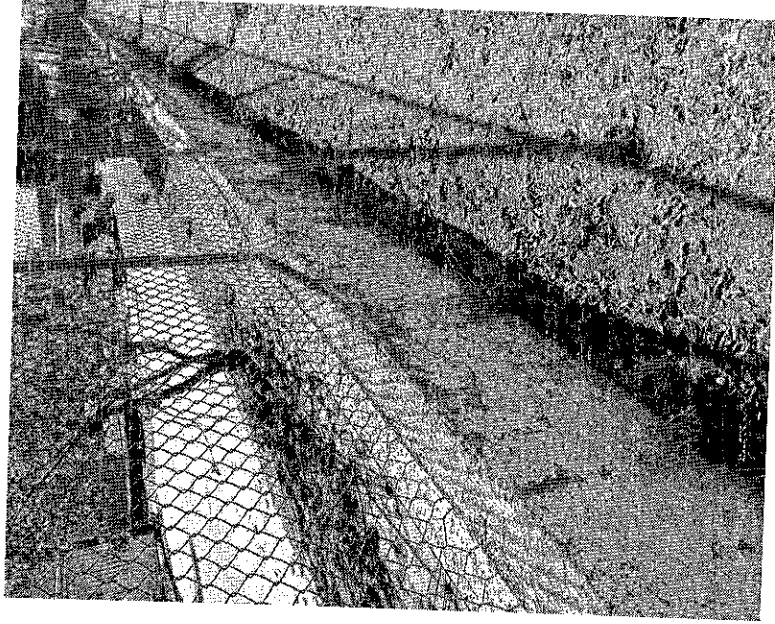
"Héroes Nacionales"



Se realizó limpieza general.

Unidad Deportiva

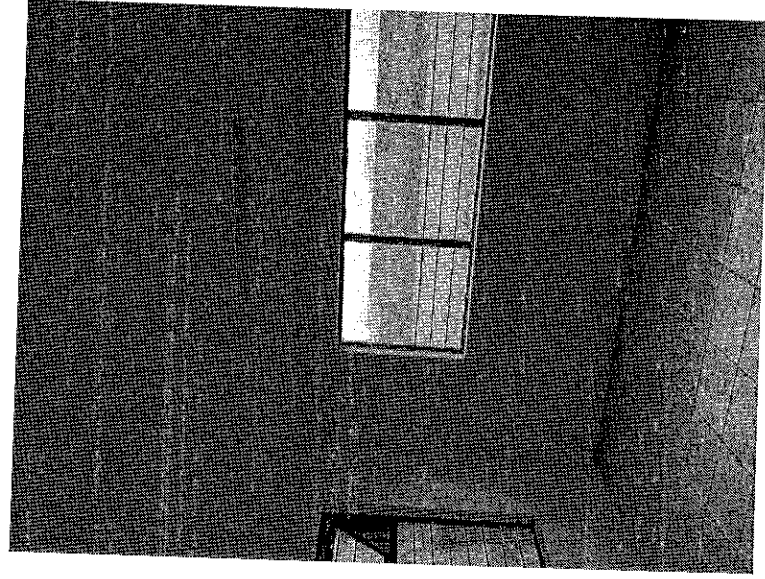
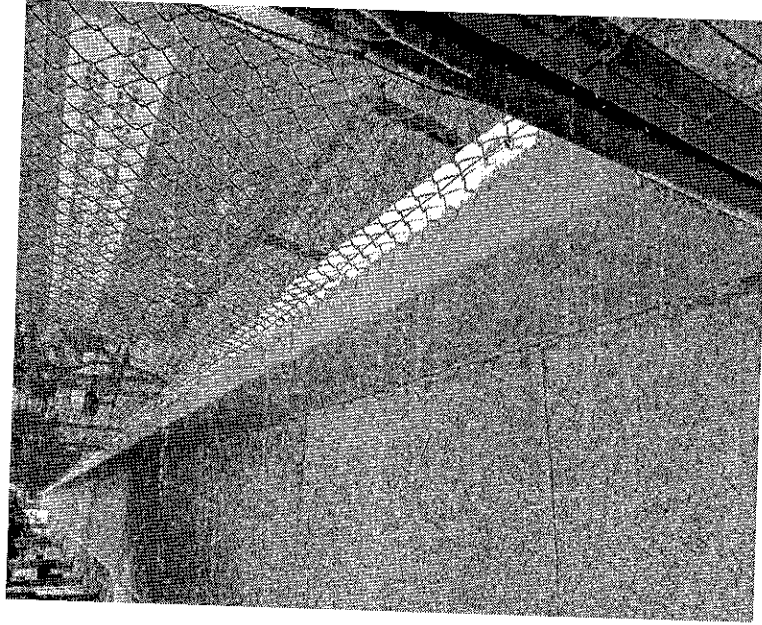
"Hogares de Nvo. México"



Se realizó limpieza general.

Unidad Deportiva

"Parques de Tesistán"



Se pintaron bardas perimetrales y salón de usos múltiples.

Mantenimiento Ordinario Junio de 2020

Número de visitas	258
Unidades Atendidas	209
Basura Recolectada	80 ton.
M2 de Desbroce	13150
M2 de Limpieza	150000
No. de servicios de mttos. Diversos realizados	8

A T E N T A M E N T E

"Zapopan, Tierra de Amistad, Trabajo y Respeto"
 "2020, año de la Acción por el Clima, de la eliminación de la violencia contra las
 Mujeres y su Igualdad Salarial"
 Zapopan Jalisco 17 de agosto de 2020




C. Gustavo Santoscoy Arriaga
 DIRECCIÓN GENERAL
 COMUDE ZAPOPAN
Director General

COMUDE