



EJERCÍTATE EN Casa

#QuedateEnCasa

El Sistema de Bienestar Universitario a través del Área de Deportes y Recreación, ha implementado este catálogo interactivo que permitirá continuar con el desarrollo de la actividad física desde casa, atendiendo a las medidas de prevención de propagación de la pandemia COVID-19.





Presiona sobre
el botón



EJERCÍTA TU
Abdomen

EJERCÍTA TUS
*Brazos y
Espalda*



EJERCÍTA TUS
*Glúteos y
Piernas*



EJERCÍTA TE Y
*Baja de
Peso*



EJERCÍTA TE
EN *Casa*

EJERCÍTA
PARA *tú Protección*



EJERCÍTA
Y *Relajate*



HISTORIAS
Asombrosas



EJERCÍTA TU
Mente



Capoeira





Universidad de Nariño



Contáctanos

Área de Deportes y Recreación
3148763044 - 3176415874