

AGENDA DE CURSOS Y TALLERES SUAM 2026-A



LUNES

Al ritmo de la vida (Baile)

13:30 – 14:30 hrs.
CUSur, Canchas techadas

Nutrición y gastronomía saludable NUEVO

15:00 – 17:00 hrs.
CUSur, Aula F01

Envejecimiento activo y salud integral: Herramientas para vivir NUEVO

17:00 – 19:00 hrs.
Virtual

Registro:

Lic. Adrian Alvarez Macias

Tel.: 341 575 2222 Ext. 45974

CUSur, Coordinación de Extensión,
Edificio "L" planta alta
Casa del Arte

MARTES

Respira... y escribamos un poema

10:00 – 12:00 hrs.
CUSur, Aula F01

Inglés elemental (Híbrido)

11:00 – 12:00 hrs.
CUSur, Aula de Cómputo C

Bienestar social: Alegría de vivir

16:30 – 18:30 hrs.
Casa del Arte

Huertos en casa NUEVO

17:00 – 18:00 hrs.
Huerto del SUAM

MIÉRCOLES

Conoce, cuida y pon en forma tu cerebro

8:00 – 10:00 hrs.
Casa del Arte

Cuidando mi salud: Conociendo mis signos vitales NUEVO

11:00 – 13:00 hrs.
CUSur, Aula F01

Aprende a usar tu teléfono como un experto

17:00 – 19:00 hrs.
CUSur, Aula F01

Artesanías con bule NUEVO

17:00 – 19:00 hrs.
Casa del Arte

JUEVES

Cuidando mi salud a través de mi mascota NUEVO

10:00 – 12:00 hrs.
CUSur, Aula F01

Inglés B1 Intermedio (Híbrido)

11:00 – 12:00 hrs.
CUSur, Aula de Cómputo C

Pintura (Técnicas mixtas)

12:00 – 14:00 hrs.
CUSur, Aula F04

Vitalidad creativa (Arteterapia)

16:00 – 18:00 hrs.
CUSur, Aula F01

VIERNES

Círculo de lectura: Cuando el placer termine

11:00 – 13:00 hrs.
CUSur, Biblioteca
"Hugo Gutiérrez Vega"

Abuelos 3.0: Conectando con mi familia y el mundo digital NUEVO

16:00 – 18:00 hrs.
CUSur, Aula F01

Arte en movimiento: Estimulación creativa y motriz NUEVO

13:00 – 15:00 hrs.
CUSur, Aula F01