



INSTITUTO  
DEL DEPORTE

El Gobierno de la Ciudad de México y el Instituto del Deporte  
De la Ciudad de México por conducto del Sistema de Capacitación Deportiva

## CONVOCAN

A través de la Dirección de Escuelas Técnico Deportivas y la Subdirección de Atención Técnica y Excelencia Deportiva, de conformidad con el artículo 23, fracción VII, del Estatuto Orgánico del Instituto del Deporte de la Ciudad de México a entrenadores deportivos, instructores, preparadores físicos, profesores, monitores y público en general de la Ciudad de México, a inscribirse al taller:

### TALLER DE PAUSAS ACTIVAS

**Sede:** Instituto del Deporte de la Ciudad de México.

Av. División del Norte 2333, Colonia General Pedro María Anaya, Alcaldía Benito Juárez, Código Postal 03340.

**Fechas:** 16, 21, 28 y 30 de abril de 2026

**Horario:**

Martes y jueves de 10:00 a 15:00 horas

Martes 21 de abril de 13:00 a 18:00 horas

**4 sesiones**

**Total:** 20 horas

**Metodología:**

20 horas en presencial

**Costo:** GRATUITO

**Conductor:** Sandra Elena Figueroa Quiroz

**Requisitos:**

- Edad mínima 18 años cumplidos.
- Original y copia del Comprobante de domicilio vigente no mayor a 3 meses (predial, agua, luz, teléfono, etc.).
- Original y copia de Identificación oficial (INE, pasaporte o cédula profesional).
- Original del CURP actualizado.
- Original y copia del Certificado Médico, máximo 3 meses de haber sido expedido.



### Horarios de Atención

En las oficinas de la **Subdirección de Atención Técnica y Excelencia Deportiva**, ubicada en el Primer túnel de la Alberca Olímpica Francisco Márquez, Av. División del Norte. 2333, Colonia General Pedro María Anaya, Alcaldía Benito Juárez, Código Postal 03340, Ciudad de México, CDMX.

- **Lunes a viernes de 09:00 a 16:30 horas**
- **Correo electrónico para informes: [indeportesated@gmail.com](mailto:indeportesated@gmail.com)**

### Proceso de Inscripción:

1. Marcar a los siguientes números **55-56-04-32-38** y **55-89-57-16-20**, o enviar correo para preguntar acerca del cupo disponible del taller **Pausas Activas**.
2. Una vez que te informen que, si hay disponibilidad, presentar la documentación solicitada en las oficinas de la Subdirección de Atención Técnica y Excelencia Deportiva.

### Criterios de acreditación:

- Cubrir el 95% mínimo de asistencia.
- Aprobar áreas teórica y práctica con un mínimo de 8.0 de calificación cada una.

### Importante:

- Fecha límite de inscripción 15 de abril del 2026 a las 16:00 horas.
- Al término del curso se les invita a retribuir y apoyar con un servicio voluntario en eventos o actividades propias del Instituto del Deporte de la Ciudad de México
- El participante no podrá inscribirse a 2 o más cursos simultáneos.
- Se entregará el reconocimiento 60 días hábiles posteriores de haber acreditado el curso.
- El alumno deberá contar con bolígrafo tinta azul para realizar su inscripción.

**TRANSITORIOS:** Los casos no previstos en la presente convocatoria serán resueltos por la Dirección de Escuelas Técnico Deportivas a través de la Subdirección de Atención Técnica y Excelencia Deportiva.

Ciudad de México a 06 de abril de 2026.



**LOURDES CÁRCAMO MUNGUÍA**  
**SUBDIRECTORA DE ATENCIÓN TÉCNICA Y EXCELENCIA DEPORTIVA**

