



Mantenimiento



Descripción

Se trata de una actividad en la que se pretende mantener y mejorar la condición física tanto a nivel cardiovascular como de tonificación de la musculatura general. Es una actividad variada y divertida donde trabajarás todas las capacidades físicas básicas de forma variada y dinámica, finalizando con unos estiramientos bajo la supervisión del monitor. No es necesario una gran experiencia ni un entrenamiento previo para realizarlo.

Contenidos

- Movilidad articular
- Ejercicios aeróbicos
- Ejercicios abdominales y lumbares
- Ejercicios de tonificación
- Flexibilidad
- Relajación
- Concienciación y Control Corporal
- Juegos

Grupos

Grupo	Días	Horario	Lugar	Profesor
	Lunes y miércoles	11.00-12.00	Pabellón	-

Precio por cuatrimestre:

- Precio público: 70 €
- Tendrán un descuento de 10 euros:
 - Estudiantes Universidad de la Experiencia.
 - PDI y PAS +55 y jubilados Unizar.

Duración de los cuatrimestres:

- Primer cuatrimestre:** del 1 octubre de 2023 al 4 de febrero de 2024.
- Segundo cuatrimestre:** del 5 de febrero al 31 de mayo de 2024.