



GAP-ABE



Descripción

Es una actividad en la que se trabajaran de forma combinada el GAP y el sistema ABE.




La actividad de GAP es indicada para todo tipo de personas, en la que se realizan ejercicios de tonificación muscular bajo un soporte musical muy atractivo y sencillas coreografías.

El GAP, consiste en realizar ejercicios de tonificación de glúteos, abdominales y piernas.

Sistema ABE® es la actividad física más innovadora y divertida de tu gimnasio. Especialmente diseñada para aquellos que desean mejorar su salud y su forma física. Apta para personas de cualquier condición, edad y estado de forma.

La exclusiva plataforma ABE® (patentada) ha sido diseñada específicamente para reducir el impacto articular mediante la disipación controlada de aire. Te permite disfrutar de una actividad aeróbica de alto rendimiento con menor sensación de esfuerzo.

Contenidos

-  Coreografías de GAP y ABE
-  Ejercicios de tonificación muscular
-  Ejercicios de estiramientos.

Grupos

Grupo	Días	Horario	Lugar	Profesor
-	M-J	17:00-18:00	Sala Polivalente BBAA	-

Precio y duración de la actividad

Precio cuatrimestre	1 ^{er} cuatrimestre	2 ^o cuatrimestre
70€*	Del 22 de septiembre de 2025 al 31 de enero de 2026	Del 1 de febrero de 2026 al 31 de mayo de 2026

*Para personas ajenas vinculadas a Unizar es obligatoria la TD ([consultar](#)).