



Global Training



Descripción

Preparación física general realizada en grupo. Se realizan ejercicios dirigidos a ganar tono muscular, resistencia aeróbica, recorrido articular y flexibilidad, con la finalidad de mejorar el nivel de condición física en general.

Se combina el entrenamiento aeróbico con ejercicios de tonificación (abdominales, flexiones, saltos...), terminando con unos suaves estiramientos.

Se trata de mejorar nuestro estado de forma trabajando todas las cualidades físicas básicas (fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad) de diferentes maneras, y a través de diferentes actividades.

Contenidos

- 🕒 La clase comienza con un calentamiento de 5 a 10 minutos.
- 🕒 La parte principal de la clase combina ejercicios aeróbicos y de tonificación fundamentalmente por medio de circuitos.
- 🕒 La parte final de vuelta a la calma y estiramientos

Grupos

Grupo	Días	Horario	Lugar
Global Training	L-X	15.15-16.00	Sala Cubo Pab. Río Isuela

Precio y duración de la actividad

Precio cuatrimestre	1 ^{er} cuatrimestre	2 ^o cuatrimestre
95€	Del 3 de septiembre de 2025 al 31 de enero de 2026	Del 1 de febrero de 2026 al 30 de junio de 2026