



Body Bike



Descripción

Actividad combinada en la que por un lado, se trabaja la musculatura a nivel global, buscando un desarrollo equilibrado y un aumento del tono muscular (firmeza) en general. Y por otro, se realiza ejercicio aeróbico interválico sobre una bicicleta estática al ritmo de la música.

Las sesiones se realizan en grupos reducidos en los que el profesor divide la clase en dos partes: una, centrada en el trabajo de tonificación y otra, en el trabajo aeróbico.

Contenidos

- Ejercicios generales de tonificación muscular mediante autocargas, materiales auxiliares sencillos, pesos ligeros...
- Variaciones para aumentar o disminuir la intensidad de los ejercicios, sin material o con material suplementario.
- Modificaciones para diferentes tipologías, problemas posturales y condiciones especiales.
- Se pedalea con diferentes posturas, de pie, sentado, variando también la colocación de los brazos en el manillar. Todo esto acompañado de la música, elemento primordial de animación y motivación Trabajo cardiovascular y de tonificación muscular localizada en las zonas de interés.

Grupos

Grupo	Días	Horario	Lugar	Profesor
A	L-X	20:00-21:00	Ed. Bellas Artes	-
B	M-J	20:00-21:00	"	-

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](#)).