



Personal Trainer



Descripción

Es un servicio en el que un entrenador personal (profesional de la actividad física y el deporte) enseña y planifica ejercicios físicos de manera individualizada, partiendo de las características y nivel de condición física de cada persona y adaptándolos a sus intereses, con el objetivo de contribuir a un envejecimiento saludable de las personas.

El servicio está dirigido a personas mayores de 55 años de edad pertenecientes a la comunidad universitaria de la Universidad de Zaragoza y a las personas mayores de dicha edad que pertenezcan a colectivos con convenio en vigor con la Universidad.

Duración

- 5 sesiones presenciales con el entrenador personal de 30 minutos de duración.
- Las fechas de las diferentes sesiones se establecerán por acuerdo entre el entrenador personal y la persona usuaria, dentro del horario de apertura de la instalación deportiva.

Número de plazas:

- 20 plazas.

Lugar

- Pabellón polideportivo universitario Río Isuela.

Precio y duración de la actividad

Precio cuatrimestre	1 ^{er} cuatrimestre	2 ^o cuatrimestre
50€	Del 29 de septiembre de 2025 al 31 de enero de 2026	Del 1 de febrero de 2026 al 31 de mayo de 2026

¿Qué incluye el precio?

- 5 sesiones presenciales de 30 minutos de duración con entrenador personal, en grupos de 2 ó 3 personas, en las instalaciones del pabellón polideportivo universitario Río Isuela.