



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:

- Precio público:** 50 €
- Tendrán un descuento de 10 euros:**
 - Estudiantes Universidad de la Experiencia
 - PDI y PTGAS +55 y jubilados Unizar

¿Qué incluye el precio?:

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