



Tonificación muscular



Descripción

Actividad orientada a la prevención de enfermedades asociadas a la pérdida de masa muscular, desgaste articular y descalcificación ósea. Se trata de que el practicante aprenda a ejecutar diferentes ejercicios con implementos o con ayuda de su propio peso corporal de manera segura, en el marco de un programa de entrenamiento cuatrimestral.

Contenidos

Ejercicios de tonificación muscular con ayuda de bandas elásticas, pesos libres, peso corporal y máquinas de musculación.

Grupos

Grupo	Días	Horario	Lugar	Profesor
Único	Viernes	9:30-10:30	Pabellón Río Isuela	Esther López

Precio por cuatrimestre :

- Precio público: 35 €
- Tendrán un descuento de 5 euros:
 - Estudiantes Universidad de la Experiencia
 - PDI y PTGAS +55 y jubilados Unizar

Duración de los cuatrimestres:

- Primer cuatrimestre: del 2 octubre de 2023 al 31 enero de 2024.
- Segundo cuatrimestre: del 1 de febrero al 31 de mayo de 2024.