



## Body Pump



### Descripción

Programa de entrenamiento físico que combina soporte musical con trabajo muscular mediante ejercicios de levantamiento de pesas. Se trabajan los grandes grupos musculares de diferentes zonas corporales: pectoral, piernas, espalda, brazos y abdomen sobre una base aeróbica con cargas no elevadas.

La persona que dirige la actividad enseña los ejercicios indicando el número de series y repeticiones a realizar al tiempo que corrige individualmente su realización.

### Contenidos

- Calentamiento
- Ejercicios fuerza.
  - Mancuernas, barras, discos, ...
- Vuelta a la calma
  - Estiramientos,....

### Grupos

Grupo	Días	Horario	Lugar	Profesora
BODY PUMP	M-J	20.00-21.00	Pab. Río Isuela	Andrea Homs

### Precio por cuatrimestre:

- 70 €

**Duración de los cuatrimestres:** Siguiendo el calendario académico de la UZ.

- Primer cuatrimestre:** del 25 de septiembre de 2023 al 31 de enero de 2024.
- Segundo cuatrimestre:** del 1 de febrero al 31 de mayo de 2024.