



## Descripción

G.A.P. significa Glúteo, Abdominal, Pierna.

Se trata de una clase de gimnasia localizada cuyo objetivo es la tonificación en la zona media y tren inferior del cuerpo.

Trabaja de forma completa: abdominales, glúteos, aductores, abductores, cuádriceps e isquiotibiales.

No es necesario una gran experiencia ni un entrenamiento previo para realizarlo.

## Contenidos

- Calentamiento.
- Trabajo cardiovascular y de tonificación muscular localizada en las zonas de interés.
- Los ejercicios pueden realizarse de pie, en colchoneta o con material específico (steps, bandas elásticas, pelotas, ...).

## Grupos

Grupo	Días	Horario	Lugar	Profesor
A	L-X	19.30-20.30	PPU	-
B	M-J	19:30-20:30	PPU	-

## Precio por cuatrimestre:

70 €

## Duración de los cuatrimestres:

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

Siguiendo el calendario académico de la Universidad.