



# Taekwondo

## Descripción

Taekwondo...Arte marcial, sistema de defensa personal, deporte olímpico... La práctica de Taekwondo te aportará elasticidad, fuerza, resistencia y coordinación. Desde el primer minuto comprobarás los beneficios físicos derivados de la práctica de un Arte Marcial Tradicional con un sistema de entrenamiento basado en los últimos estudios sobre preparación física y deporte, combinando tradición con ciencia.

Descubrirás técnicas de defensa personal de fácil aprendizaje y aplicación, directas y contundentes, con el objetivo de afrontar situaciones de riesgo con una mentalidad clara, relajada y controlada.

Las clases se desarrollan con un sistema científico adaptado al Arte Marcial: calentamientos, estiramientos dinámicos, activación muscular, trabajos de core...todo diseñado para que tu aprendizaje sea más funcional y divertido.

Taekwondo en la Universidad de Zaragoza es sinónimo de diversión y aprendizaje.

## Grupos

Grupo	Días	Horario	Campus	Espacio	Profesor
Escuela Taekwondo	L-X	20.30-21.30	San Francisco	Tatami	Chabi Sánchez

## Precio por cuatrimestre:

- 75 € (se subvencionará con 14 € por actividad a los poseedores de la Tarjeta Deporte).

\*Las personas que NO estén cubiertas por el seguro escolar o algún seguro deportivo deberán tramitar la licencia federativa o similar para realizar la actividad

**Correo de contacto: [chabizgz@gmail.com](mailto:chabizgz@gmail.com)**

## 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