



Aerobic



Descripción

Es una actividad indicada para todo tipo de personas, en la que se realizan ejercicios de tonificación muscular bajo un soporte musical muy atractivo y sencillas coreografías. Tras un breve pero completo calentamiento, el profesor enseña una coreografía poco a poco a los alumnos que luego van repitiendo todos a la vez al ritmo de la música. Al finalizar la sesión se realizan unos ejercicios más específicos de tonificación (abdominales, flexiones, lumbares...) y se va reduciendo progresivamente la intensidad mediante una serie de estiramientos guiados al ritmo de una música mucho más relajante.

Contenidos

- Coreografías de aeróbic.
- Ejercicios de tonificación muscular; principalmente de glúteos y abdominales.
- Ejercicios de estiramientos.

Esquema tipo de sesión:

- Calentamiento: Ejercicios globales, específico y estiramientos, preparatorios para la parte principal.
- Parte principal: Ejercitación de las grandes masas musculares a través de ejercicios estructurados y coreografiados con música para realizar un trabajo cardiovascular de intensidad moderada. Ejercicios de tonificación muscular, con especial atención a la musculatura estabilizadora del tronco.
- Vuelta a la calma: Estiramientos de los principales grupos musculares trabajados. Ejercicios de relajación.

Grupos

Grupo	Días	Horario	Lugar
Aerobic	Martes y jueves	15.25-16.25	Pabellón Polideportivo Universitario

Precio y duración de la actividad

Precio cuatrimestre	1 ^{er} cuatrimestre	2 ^o cuatrimestre
95€	Del 3 de septiembre de 2025 al 31 de enero de 2026	Del 1 de febrero de 2026 al 30 de junio de 2026