



Fuerza



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 y desarrollo de la fuerza muscular con ayuda de bandas elásticas, pesos libres, peso corporal y máquinas de musculación.

Grupos

Grupo	Días	Horario	Lugar	Profesor
-	Martes y jueves	10:00-11:00	Sala Poliv. Bellas Artes	-

Precio y duración de la actividad

Precio cuatrimestre	1 ^{er} cuatrimestre	2 ^o cuatrimestre
70€	Del 29 de septiembre de 2025 al 31 de enero de 2026	Del 1 de febrero de 2026 al 31 de mayo de 2026