unizar deportes actividades

DEPORTE + 55 Y SALUD

Fuerza

Unizar Saludable

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	09:00-10:00 11:00-12:00	Sala Poliv. Bellas Artes	-

Precio por cuatrimestre :

- **Comunidad Unizar +55**: grupo de 2 días 60 € / grupo de 1 día 30 €
- **Personas ajenas a Unizar +55**: grupo de 2 días 70 € / grupo de 1 día 35 €

Duración de los cuatrimestres:

- **Primer cuatrimestre**: del 2 octubre de 2023 al 31 enero de 2024.
- **Segundo cuatrimestre**: del 1 de febrero al 31 de mayo de 2024.