









Fit Boxing



Descripción

Fit Boxing es una actividad de alto gasto calórico basada en el entrenamiento de la técnica del golpeo, movimiento de piernas y guardia defensiva. Se evita todo tipo de contacto y se centra en el trabajo de sombras, coordinación y puesta en forma de manera didáctica y amena.

Contenidos

-  Sombras con el espejo y con el compañero.
-  Trabajo de coordinación de movimientos piernas – brazos.
-  Trabajo de coordinación de movimientos ataque – defensa.
-  Ejercicios de mejora de la agilidad.
-  Fundamentos del golpeo con puños.
-  Fundamentos de la guardia y la técnica defensiva.

Grupo	Días	Horario	Lugar	Profesor
Fit Boxing	L-X	18.30-19.30	PPU	-

Precio y duración de la actividad

Precio cuatrimestre	1 ^{er} cuatrimestre	2 ^o cuatrimestre
70€*	Del 22 de septiembre de 2025 al 31 de enero de 2026	Del 1 de febrero de 2026 al 31 de mayo de 2026

*Para personas ajenas vinculadas a Unizar es obligatoria la TD ([consultar](#)).