



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	Tatami	-

Precio por cuatrimestre:

- 70 €

Duración de los cuatrimestres:

- **Primer cuatrimestre:** del 18 de octubre de 2021 al 6 de febrero de 2022.
- **Segundo cuatrimestre:** del 7 de febrero al 31 de mayo de 2022.

Siguiendo el calendario académico de la Universidad.