



Activados



Descripción

Continuación del programa “Reto Actívate”, dirigido a los participantes de la edición 2018 y por extensión al resto de personal de la UZ con el objetivo de conseguir su adherencia al ejercicio físico y la adquisición de hábitos de vida saludable. Todo ello basado en la estrategia “Ejercicio es Medicina”.

La Universidad, de esta forma, desarrolla estrategias para mejorar la salud de sus empleados, incrementar la satisfacción en el puesto de trabajo y disminuir el absentismo laboral.

Contenidos

- Ejercicios generales de movilidad articular.
- Actividades aeróbicas (bicicleta estática, marcha, formas jugadas, coreografías...).
- Ejercicios de Fuerza (pequeñas cargas, auto cargas, ejercicios funcionales).
- Corrección postural.
- Ejercicios de respiración y coordinación.

Grupos

Grupo	Días	Horario	Lugar
Activados	Martes y jueves	18.30-19.30	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