



## 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
A	L-X	18:00-19:00	Sala Polivalente	-

## Precio y duración de la actividad

Precio cuatrimestre	1 <sup>er</sup> cuatrimestre	2 <sup>o</sup> cuatrimestre
<b>70€*</b>	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](#)).