# Entrenamiento en suspensión

entrenamiento en suspensión

*El entrenamiento en suspensión hace referencia a los movimientos y ejercicios que se realizan cuando las manos o los pies del usuario se encuentran sostenidos por un solo punto de anclaje, mientras que el extremo opuesto del cuerpo está en contacto con el suelo. Desarrolla la fuerza al mismo tiempo que mejora la flexibilidad, el equilibrio y la estabilidad.*

***AF POR USOS***

***Horarios habituales de la actividad de ENTRENAMIENTO EN SUSPENSIÓN***

*Mayo de 2016*

*(excepto festivos)*

Tarifas: **1 euro (comunidad universitaria) - 2 euros (resto)**.

Lugar: **Sala de Expresión** (Pabellón Deportivo de la UJA)

Plazas por Turno: **15, hasta completar aforo**.

Horarios**:**

| **Turno** | **Hora de inicio** | **Periodicidad** | **Monitor** |
|---|---|---|---|
| Entrenamiento en suspensión | **19.00 h.** | Martes<br>Jueves | David Cuadros |

**----------**

**Perfil de Usuario** Apropiado para cualquier usuario, aunque es recomendable una mínima condición física.

| | |
|---|---|
| **Nivel de Intensidad** | Adaptado a las características del grupo. El nivel de intensidad podrá ser controlado por el propio usuario. |

---

- **¡Asegura tu reserva con tiempo!:** Los miembros de la comunidad universitaria podrán reservar plazas por internet **desde cuatro días de antelación al de la actividad en la que desean participar**. Los no universitarios, desde las 8 horas del mismo día de la actividad.

Nota: La reserva de una "Actividad Física por usos" implica el abono de la misma mediante pago electrónico. Este abono no es reembolsable (ver Normativa de Acceso a las AF por usos). Ten a mano tu tarjeta de *débito o crédito* al comenzar este proceso de reserva, y tu móvil, en caso de que tu entidad bancaria tenga en su procedimiento el envío de clave para confirmar un cargo por internet.

Este año presentamos como novedad el "Saldo Cliente SAFYD": Si no deseas pagar con tarjeta, recarga tu saldo cliente en el SAFYD; luego solo tendrás que descontar saldo con cada inscripción a las actividades.

- Si no perteneces a la comunidad universitaria (No universitario, egresado o cónyuge de PAS o PDI) y no tienes aún tu "Usuario y contraseña" para reservar por internet, solicítalos ahora.

- Recuerda que dispones de **10 minutos** para realizar la reserva desde el momento que comience la misma. Una vez finalizado ese tiempo, la reserva que has bloqueado quedará libre a disposición del resto de interesad@s.

- Las reservas en la cabina de acceso al Pabellòn Deportivo solo se podrán realizar 15 minutos antes del comienzo de la actividad.

- Consulta la **Normativa de Acceso a estas AF por usos** para resolver cualquier duda que puedas tener. Si quieres participar en otras actividades puntuales, consulta el resto de "AF por usos" en los apartados de "Enlaces relacionados" y "documentación relacionada".

***Síguenos en***

entrenamiento en suspensión entrenamiento en suspensión entrenamiento en suspensión

# Enlaces relacionados

- Reserva de Actividades Físicas por USOS
- Condiciones de participación en actividades