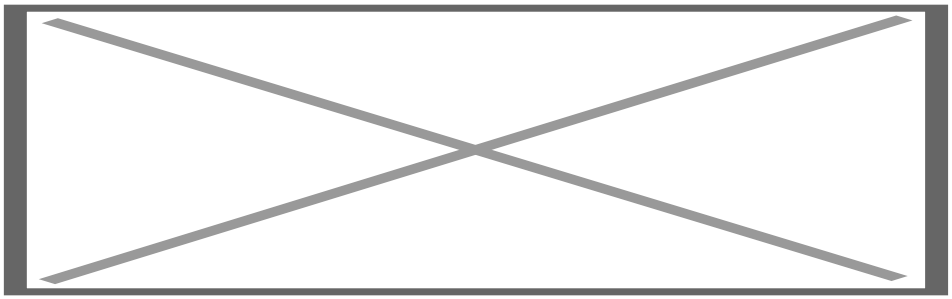
Cardio Box



El Cardio Box es una actividad que mezcla boxeo y aerobic. Nace con la finalidad de aportar un valor añadido a la gimnasia aeróbica y mejorar los beneficios de su práctica. Una sesión de Aerobox trabaja todo el cuerpo a partir de diferentes ejercicios que combinan golpes y patadas propios del kikboxing, combinados con la actividad aeróbica. Se trata de repeticiones rápidas, que implican una fuerte descarga de energía y que se realizan al ritmo de la música.

Horarios habituales de la actividad de CARDIO BOX

Del 21 de septiembre de 2015 al 30 de abril de 2016

(excepto festivos, y periodos de Navidad y Semana Santa)

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

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

Plazas por Turno: **20, hasta completar aforo**.

Horarios**:**

Turno	**Hora de inicio**	**Periodicidad**	**Monitor**
Cardio Box	**19.15 h.**	Martes Jueves	Merche Martínez

Perfil de Usuario	Apropiado para cualquier usuario que no tenga problemas de movilidad articular (sobre todo del tren inferior) y/o alguna deficiencia cardiorespiratoria.
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 el día anterior 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.

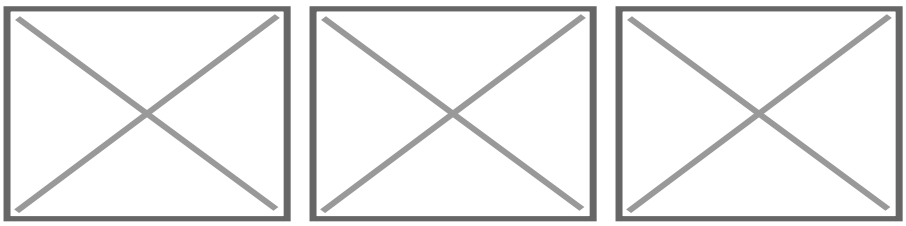
- Si no perteneces a la comunidad universitaria (No universitario, egresado o cónyuge de PAS o PDI) y no tienes aún tu "Usuario y contraseña" para reservar por internet, solicítalos ahora.

- 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



Enlaces relacionados

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

Documentos relacionados

- Cuadrante semanal AF por Usos 1er cuatrimestre (21 septiembre - 18 diciembre)

  Archivo de Imagen