Entrenamiento total - Linares

entrenamiento físico combinado

El Entrenamiento Total es un sistema de entrenamiento y acondicionamiento físico cuya metodología se basa en movimientos funcionales en constante variación y ejecutados a alta intensidad: movimientos locomotrices naturales, multiarticulares, efectivos y eficientes. Entrena los patrones de movimiento naturales y no los músculos de forma aislada.
De esta modalidad de entrenamiento exigente han surgido variantes posteriores como el Crossfit, Total training, etc.

	TERCERO
Turno	del 3 de mayo al 30 de junio de 2016 (excepto festivos)
Plazos de inscripción	**A partir del lunes 18 de abril**: Universitarios por Campus Virtual y Cónyuges de PAS y PDI en las oficinas del SAFYD o por el procedimiento de pago electrónico. **A partir del miércoles 20 de abril**: Resto de interesados, en las oficinas del SAFYD o por el procedimiento de pago electrónico.
Tarifas	15 € con Tarjeta SAFYD 25 € No Universitarios

El S.A.F.Y.D. se reserva la posibilidad de suspender o aplazar aquellas actividades que no lleguen al 50% de ocupación.

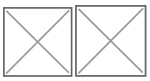
Grupo	**Plazas**	**Días de clase**	**Horario**	**Monitor/a y Sala**
Entrenamiento Total	20 plazas	Lunes, Martes y jueves	20 a 21 horas	**Alberto Peralta** Pabellón *Posibilidad de utilizar otros espacios deportivos, interiores o exteriores, según el contenido de las diferentes sesiones*

Otros Turnos realizados:

Primer Turno (del 21 de septiembre al 18 de diciembre de 2015)

Segundo Turno (del 1 de febrero al 30 de abril de 2016)

Perfil de Usuario	Solo para aquellos usuarios que tienen un nivel alto de condición física, habituados a realizar práctica deportiva de intensidad.
Nivel de Intensidad	Alta y/o muy alta.

Síguenos en 

Enlaces relacionados

- Universidad virtual (inscripciones universitarios y consulta de disponibilidad)
- Reservas de actividades (No Universitarios, Egresados y cónyuge e hijos/as) y consulta de disponibilidad
- Pago electrónico
- Condiciones de participación en actividades

Documentos relacionados

- Solicitud de Inscripción a Actividades
- Resolucion de Gerencia - Procedimiento para la Devolución de ingresos por actividades físicas y deportivas de la UJA