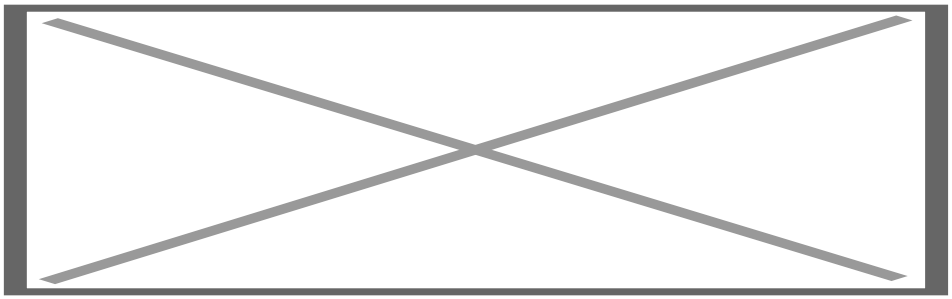
Introducción al trabajo de Musculación



Actividades Monográficas

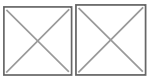
La actividad monográfica de "Introducción al trabajo de musculación" está diseñada para aquellos usuarios que no estén familiarizados con las salas de musculación. Pretendemos que el usuario aprende a manejarse en la sala, sin realizar ejercicios contraindicados, siendo capaz de utilizar los materiales con seguridad.

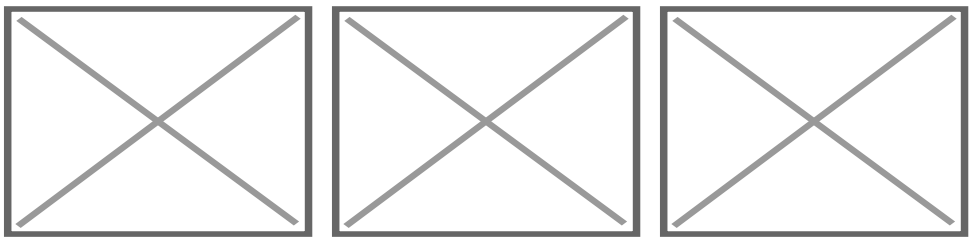
Fecha y Horarios	**sábado 3 de octubre de 2015** de 10 a 13 horas y de 17 a 21 horas
Plazos de inscripción	**A partir del lunes 21 de septiembre**: Universitarios por Campus Virtual y Cónyuges de PAS y PDI en las oficinas del SAFYD o por el procedimiento de pago electrónico. **A partir del miércoles 23 de septiembre**: Resto de interesados, en las oficinas del SAFYD o por el procedimiento de pago electrónico.
Tarifas	12 € con Tarjeta SAFYD 20 € 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	Monitor/a y Sala	Contenidos

			- Uso seguro de la sala de musculación. Máquinas y pesos libres.
Introducción al trabajo de musculación	20 plazas	**Julio Rodriguez** **Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte** *Pabellón Deportivo y Sala de Musculación*	- Técnica correcta de ejercicios básicos. Ejercicios desaconsejados. - Uso de pequeños materiales: gomas, balones medicinales, autocargas... - Planificación semanal básica. Estructura de la sesión. - Metodología básica.

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