Introducción al trabajo de musculación

15/09/2015

Sábado 3 de octubre de 10 a 13 horas y de 17 a 21 horas. Inscripciones desde el lunes 21 de septiembre.

musculación en la UJA
Temática
Deporte

Actividad 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, así como que aprenda a planificar semanalmente su trabajo de musculación y dar una estructura coherente a su sesión diaria.

Enlaces relacionados

- Introducción al trabajo de Musculación
- Actividades MONOGRÁFICAS