

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](#)