

Introducción al trabajo de musculación



Talleres

El Taller 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.

	jueves 6 y viernes 7 de octubre de 2016
Fecha y Horarios	de 19 a 22 horas
	sábado 8 de octubre de 2016
	de 9 a 14 horas
	A partir del lunes 26 de septiembre: Comunidad Universitaria por Campus Virtual.
Plazos de inscripción	A partir del martes 27 de septiembre: Egresados y Cónyuges de PAS y PDI en las oficinas del SAFYD o por el procedimiento de pago electrónico.
	A partir del miércoles 28 de septiembre: Resto de interesados, en las oficinas del SAFYD o por el procedimiento de pago electrónico.
	5 € Alumnos/as con Tarjeta SAFYD
Tarifas	10 € Resto de la comunidad universitaria y egresados, con Tarjeta SAFYD
	15 € 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

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

- Uso seguro de la sala de musculación. Máquinas y pesos libres.

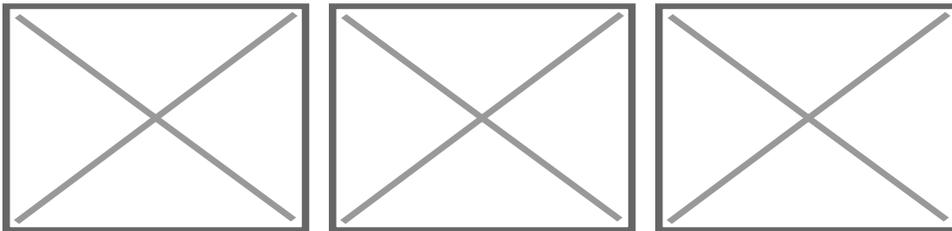
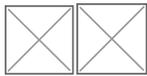
- Técnica correcta de ejercicios básicos. Ejercicios desaconsejados.

- 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 Actividades](#)

- [Resolución de Gerencia por el que se establece procedimiento para la devolución de ingresos por actividades físicas y deportivas](#)