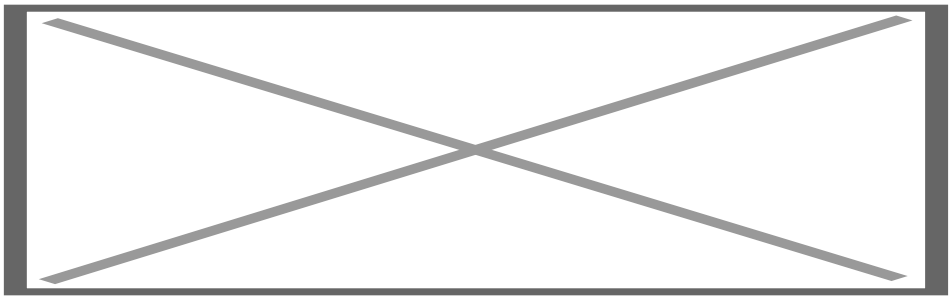
# Introducción al trabajo de musculación



## 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.*

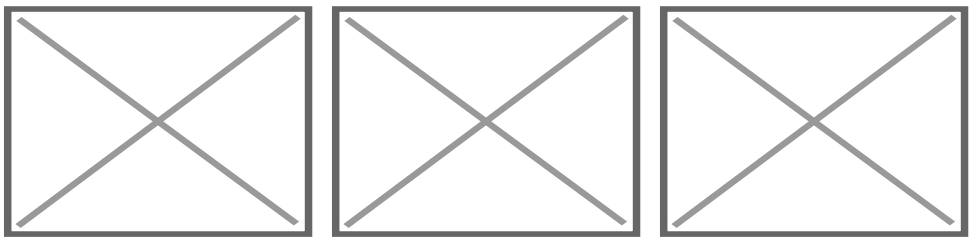
| | |
|---|---|
| **Fecha y Horarios** | **jueves 6 y viernes 7 de octubre de 2016**<br>de 19 a 22 horas<br>**sábado 8 de octubre de 2016**<br>de 9 a 14 horas |
| **Plazos de inscripción** | **A partir del lunes 26 de septiembre**: Comunidad Universitaria por Campus Virtual.<br>**A partir del martes 27 de septiembre**: Egresados y Cónyuges de PAS y PDI en las oficinas del SAFYD o por el procedimiento de pago electrónico.<br>**A partir del miércoles 28 de septiembre**: Resto de interesados, en las oficinas del SAFYD o por el procedimiento de pago electrónico. |
| **Tarifas** | **5 €** Alumnos/as con Tarjeta SAFYD<br>**10 €** Resto de la comunidad universitaria y egresados, con Tarjeta SAFYD<br>**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**<br><br>**Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte**<br><br>*Pabellón Deportivo y Sala de Musculación* | - Uso seguro de la sala de musculación. Máquinas y pesos libres.<br><br>- Técnica correcta de ejercicios básicos. Ejercicios desaconsejados.<br><br>- Uso de pequeños materiales: gomas, balones medicinales, autocargas...<br><br>- Planificación semanal básica. Estructura de la sesión.<br><br>- 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