

# Taller de Introducción al trabajo de musculación

22/09/2016

del 6 al 8 de octubre. inscripciones a partir del lunes 26 de septiembre.

[musculacion 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](#)