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