Programa de Pérdida de peso

14/09/2017

Actividad para miembros de la Comunidad Universitaria con Bono UJA.Deporte en activo durante el periodo de duración de la misma (del 18 de septiembre al 22 de diciembre).Habrá 15 plazas disponibles, la inscripción es gratuita y se abre a partir del lunes 18 de septiembre.Actividad convocada para el Campus de Jaén.

Sala de cardio en la UJA
Temática
Deporte

Cualquier interesad@ se habrá de personar en las dependencias del SAFYD en horario de 9 a 14 horas y tener una breve reunión con la Dirección Técnica del Servicio, o concertar la misma si esta no estuviese disponible. Desde la Dirección técnica se analizará y autorizará, si procede, la inclusión en este Programa. Por este motivo, ***para esta actividad no estará abierta la inscripción vía web***.

Como punto de partida en el mismo se incluirán personas con evidente sobrepeso en los que se detecte una necesidad de adelgazamiento y de adquisición/ejecución de conocimientos de hábitos de vida saludable y ejercicio físico.

La dinámica de la misma consistirá en una Tutoría semanal en una franja horaria habilitada a tal efecto (en un principio y posiblemente, un par de horas en horario de tarde los lunes para que los usuarios asistan según su disponibilidad) donde el usuario contactará con el Tutor, intercambiarán información, se realizará un seguimiento de la evolución y se retirará la rutina y recomendaciones semanales.