Entrenamiento físico combinado (Fitball y gomas - Bodybalance - Ciclo Indoor)

entrenamiento físico combinado

Fitball y gomas*: Sistema de entrenamiento para desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza, flexibilidad, la coordinación y el equilibrio sobre una pelota gigante denominada Fit Ball. El trabajo con gomas está basado en romper la resistencia de algún componente elástico, ejercitando todos y cada uno de los grupos musculares de nuestro cuerpo.*

Bodybalance*: Combina tonificación muscular, estiramientos, equilibrios, corrección postural y relajación en una misma sesión. Body Balance aúna lo mejor de las disciplinas orientales y occidentales en una sola clase para conseguir un trabajo físico y mental muy completo.*

Ciclo Indoor*: actividad aeróbica que consiste en trabajar fuerza, resistencia y velocidad a ritmos específicos de música articulado sobre una bicicleta fija.*

	SEGUNDO
Turno	del 2 de febrero al 30 de abril de 2015 (excepto festivos y Semana Santa)
Plazos de inscripción	**A partir del martes 27 de enero**: Universitarios por Campus Virtual y Cónyuges de PAS y PDI en las oficinas del SAFYD o por el procedimiento de pago electrónico. **A partir del jueves 29 de enero**: Resto de interesados, en las oficinas del SAFYD o por el procedimiento de pago electrónico.
Tarifas	25 € con Tarjeta SAFYD 40 € No Universitarios
Temporalización de la Actividad	Martes: Fitball y gomas Míercoles: Bodybalance Viernes: Ciclo Indoor

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	Días de clase	Horario	Monitor/a y Sala
Entrenamiento físico combinado	20 plazas	Martes, miércoles y viernes	18 a 19 horas	**Pilar Jurado** (martes) **Antonio Martínez** (miércoles) **Iván Plaza** (viernes) *Martes y Miércoles: 2/3 de Pabellón* *Viernes: Sala de Ciclo Indoor*

Otros Turnos realizados: Primer Turno (del 22 de septiembre al 19 de diciembre de 2014)

Perfil de Usuario	Apropiado para cualquier usuario, aunque es recomendable una mínima condición física.
Nivel de Intensidad	Adaptado a las características del grupo. El nivel de intensidad podrá ser controlado por el propio usuario.

Síguenos en

actividad de fitball actividad de bodybalance actividad de ciclo indoor

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 Inscripción a Actividades
- Resolucion de Gerencia - Procedimiento para la Devolución de ingresos por actividades físicas y deportivas de la UJA