

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

Miércoles: 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)
				<i>Martes y Miércoles: 2/3 de Pabellón</i>
				<i>Viernes: Sala de Ciclo Indoor</i>

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](#)