PROGRAMACIÓN DE ACTIVIDADES
CURSO 2018/2019

RUNNING (INICIACIÓN)

GRATUITO PARA UNIVERSITARIOS

CON MONITOR

Ventajas con la TD

Jueves

De 20,00 h. a 21,00 h

Tres trimestres:

Octubre – Diciembre

Enero – Marzo

Abril - Junio

Instalación: Alrededores UC. Punto de Reunión Hall Pabellón Polideportivo
Profesorado: Monitor del SAFD de la UC
Nº de plazas: 30

Iniciarse en el mundo del running

Aprender a realizar un buen calentamiento y estiramientos.

Conocer nociones básicas sobre técnica de carrera (pisada, movimiento de brazos,…)

Aprender a mantener ritmo constante de carrera.

PRECIOS por TRIMESTRE:

TD: Gratuito **ST: Gratuito** **PNU: 12,00 €**

(TD: Universidad con Tarjeta Deportiva**; ST:** Universidad sin Tarjeta Deportiva**;**
PNU: No Universidad)

INSCRIPCIONES: POR INTERNET: - Personas Comunidad Universitaria: web.unican.es/unidades/deportes/autoservicios

- **Personas No Universidad** www.deportes.unican.es/inu

SECRETARÍA DEL PABELLÓN DEPORTIVO: De L a V de 9h a 14h (telf.: 942201881)
OFICINA DE INFORMACIÓN PABELLÓN DEPORTIVO: De L a J de 16h a 20h (telf.: 942200903)

Por esta actividad se podrán solicitar **0,5 créditos ECTS** según el nº de clases determinado (cumpliendo la normativa vigente)

* Por la presente clausula, la UC se exonera de toda responsabilidad que con motivo de la realización de actividades deportivas pudieran producirse, por daños, lesiones, roturas o perjuicios o cualquier otra clase de menoscabo sufridos en la persona o bienes del participante. El/La participante en la actividad manifiesta su conformidad con la misma.