

CROSS UC FITNESS



Instalación: Pista del Pabellón Polideportivo de la U.C.
Profesorado: Diego Cobo Peña / Eduardo Ruiz Campuzano
Nº de plazas: 16

Ventajas con la TD

Lunes y miércoles de 14.15 a 15.15
ò
Martes y Jueves de 20.10 a 21.10

TRES TRIMESTRES:

Octubre – Diciembre

Enero – Marzo

Abril – Junio

Disciplina para mejorar aspectos como: Resistencia Cardiorespiratoria y Muscular, Fuerza, Flexibilidad, Potencia, Velocidad, Coordinación, Agilidad, Equilibrio y Precisión.

Nota: La realización de los ejercicios Clean and Jerk y Power Snatch, se deben ejecutar sin impactos en el suelo al depositar la barra, por daños estructurales en la instalación.

PRECIOS por TRIMESTRE:

TD: 55,20€ ST: 82.20€ PNU: 104.20€

(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 **convalidar 0,5 créditos ECTS** (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.