

# 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](http://web.unican.es/unidades/deportes/autoservicios)

- **Personas No Universidad:** [www.deportes.unican.es/inu](http://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.