

HIPOPRESIVOS (ABDOMINAL)

NOVEDAD



Ventajas con la TD

Martes y Jueves

De 19.30 h. a 20:15 h.

Tres trimestres:

Octubre – Diciembre

Enero – Marzo

Abril - Junio

Instalación: Sala nº 2 del Pabellón Polideportivo de la U.C
Profesorado: Ruth García Lence
Nº de plazas: 25

Trabajo abdominal que logra mejorar la postura, proteger la espalda, reducir el perímetro de la cintura y prevenir lesiones del suelo pélvico, a través de trabajar el músculo transverso del abdomen. A largo plazo, su práctica continuada conduce a un aumento del tono del suelo pélvico y de la faja abdominal, reduciendo de forma significativa el perímetro abdominal y el riesgo de incontinencia urinaria y de descensos viscerales.

PRECIOS por trimestre:

TD: 46.90 €

ST: 70.30 €

PNU: 87.50 €

(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** según el nº de clases determinado (cumpliendo la normativa vigente)

* Por la presente cláusula, 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.