

PILATES

Ventajas con la TD



Martes y jueves de
15.00 a 15.45 h.
o 20.30 a 21.15

Tres trimestres:

Octubre – Diciembre

Enero – Marzo

Abril - Junio

Instalación: Sala 2

Profesorado: Asun Sierra Garcia / Ruth Garcia Lence

Nº de plazas: 20

Lograr un control preciso del cuerpo de la forma más saludable y eficiente posible.

Conseguir un equilibrio muscular, reforzando los músculos débiles y alargando los músculos acortados.

Aumentar el control, la fuerza y la flexibilidad del cuerpo, respetando las articulaciones y la espalda.

PRECIOS **por TRIMESTRE:**

TD: 54,20 €

ST: 79,80

€ PNU: 96,30 €

(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 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.