

# 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](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** 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.