



Sesión de ciclo indoor en el Pabellón Universitario

© Universidade de Vigo

Pontevedra

La Universidad quiere poner en movimiento al alumnado

Por Redacción

a las 18:46 del Miércoles 13 de Septiembre, 2017

El área de Bienestar, Salud y Deporte de la Universidad **propone en el campus pontevedrés una serie de servicios y actividades** que desde inicios de mes mantienen abierta su inscripción.

Además de ligas internas o de los centros deportivos colaboradores, el área organiza por segundo curso una serie de **actividades dirigidas gratuitas para los usuarios de los abonos Mover y Ponte en Forma**, que, con motivo de la conmemoración de la Semana Europea del Deporte, estarán abiertas a la participación de cualquier miembro de la comunidad universitaria entre los días 18 y 30 de este mes.

Se trata, de **cross training**, una serie de ejercicios de resistencia, fuerza y flexibilidad; **ciclo indoor**, una actividad de bicicleta estática con coreografías; **pilates y yoga**, la novedad en el presente curso. Con inscripción gratuita para abonados a través de la plataforma Deporxest, todas ellas contarán con dos sesiones semanales, a las que hay que sumar también las diferentes sesiones de **fitness express** que se desarrollarán en cada jornada en el gimnasio del Pabellón Universitario.

Más de 400 personas emplearon el pasado curso este abono a lo que hay que sumar lo Ponte en Forma, que añade a estas opciones una valoración médico-deportiva al inicio y final del curso y un plan de ejercicio físico personalizado.

Utilizamos cookies para mejorar nuestros servicios. Si continúas navegando, consideramos que aceptas su uso.