

Activados

Reto Actívate (II)



Descripción

Continuación del programa "Reto Actívate", dirigido a los participantes de la edición 2018 y por extensión al resto de personal de la UZ con el objetivo de conseguir su adherencia al ejercicio físico y la adquisición de hábitos de vida saludable. Todo ello basado en la estrategia "Ejercicio es Medicina".

La Universidad, de esta forma, desarrolla estrategias para mejorar la salud de sus empleados, incrementar la satisfacción en el puesto de trabajo y disminuir el absentismo laboral.

Contenidos

- Ejercicios generales de movilidad articular.
- Actividades aeróbicas (bicicleta estática, marcha, formas jugadas, coreografías...)
- Ejercicios de Fuerza (pequeñas cargas, auto cargas, ejercicios funcionales).
- Corrección postural.
- Ejercicios de respiración y coordinación.

Grupos

Grupo	Días	Horario	Lugar	Profesor
1	M-J	19.30-20.30	PPU	-

Precio por cuatrimestre :

- PDI – PAS de la Universidad: 50 €
- On line <https://goo.gl/oAQiXZ>

Duración de los cuatrimestres:

- Primer cuatrimestre: del 6 de noviembre de 2018 al 31 enero de 2019.