

Programas Club de la Salud 2022-1

CLUB DE LA SALUD

La Vicerrectoría de Responsabilidad Social y Bienestar Universitario, invita a la comunidad a vincularse al Club de la Salud y disfrutar de los diferentes programas de actividad física que se desarrollaran de manera presencial.

El programa cuenta con grupos de actividad física acorde con necesidades específicas:

- Actividad física para aumento de masa muscular: principalmente para personas con bajo peso
- Grupo de Entrenamiento Funcional: personas con peso adecuado y condición física aceptable
- Actividad física para disminución de porcentaje graso: usuarios en condición de sobrepeso u obesidad
- Yoga dinámico y restaurativo
- Rumba aeróbicos
- Spinning
- Actividad Física senior
- Natación Recreativa y Terapéutica

ANIMATE Y AGENDATE DE ACUERDO A TUS NECESIDADES Y GUSTOS

Fuente:

<http://www2.utp.edu.co/vicerrectoria/responsabilidad-social//programas-club-de-la-salud-2022-1>