



GRUPOS DE ACTIVIDAD FÍSICA **CLUB DE LA SALUD**

PROMOCIÓN DE LA SALUD

VRSyBU



Vicerrectoría
de Responsabilidad Social
y Bienestar Universitario





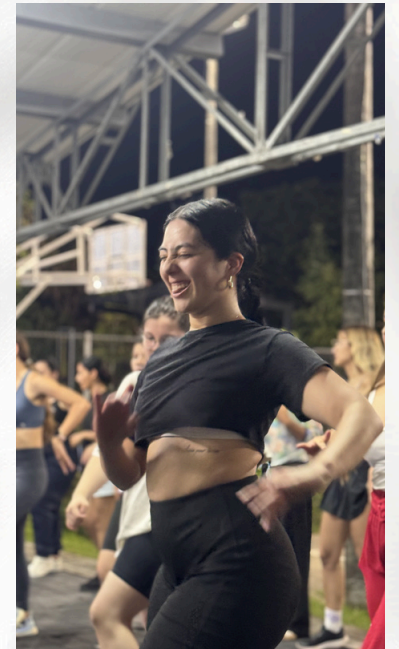
El Club de la Salud tiene como objetivo promover la práctica regular de actividad física como hábito y estilo de vida saludable y factor protector de la salud física, mental y social en la comunidad universitaria de la Universidad Tecnológica de Pereira.

01



YOGA

02



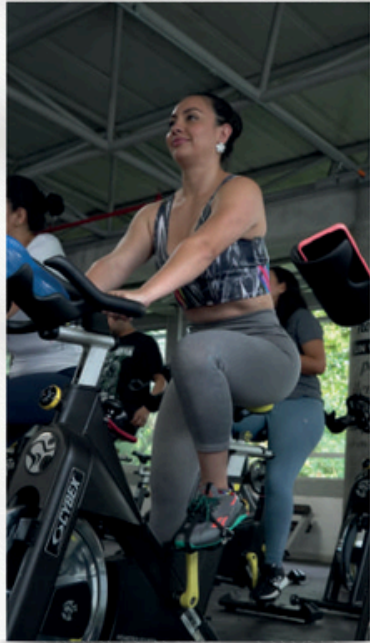
RUMBA-TERAPIA

03



*ENTRENAMIENTO
FUNCIONAL*

04



SPINNING

05



*ACTIVIDAD
FÍSICA SENIOR*

01

YOGA

Actividad física, técnicas de respiración y meditación que buscan reconocer y gestionar de manera asertiva las emociones y mejorar desde la dimensión física la flexibilidad, estabilidad y postura.





02 RUMBA - TERAPIA

Actividad física musicalizada que combina baile, ritmos latinos/mundiales y movimientos aeróbicos. Es una alternativa divertida para mejorar la coordinación, el ritmo y la capacidad aeróbica.





03

ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

Método de ejercicio físico diseñado para preparar el cuerpo para las actividades diarias y movimientos naturales (empujar, agachar, rotar, levantar). Se entrenan movimientos complejos y multiarticulares, mejorando la fuerza, equilibrio, agilidad y coordinación de manera global, previniendo lesiones y mejorando la calidad de vida.





04 | SPINNING

Actividad física con predominio de trabajo cardiovascular que se realiza sobre una bicicleta estática. Combina fuerza, resistencia y cambios de velocidad. Contribuye en el mejoramiento de la capacidad aeróbica.



RECOMENDACIONES

Presenta tu carnet UTP en la recepción del CDF (Centro de Desarrollo Físico) e informa que te diriges a clase de Spinning con el Club de la Salud.

Debes llevar llave y candado para guardar tus pertenencias en los lockers. Recuerda que el uso del locker es temporal, solo durante la clase.

Pasa a los baños, guarda tus pertenencias en los lockers y dirígete a la zona de spinning del gimnasio únicamente con lo siguiente: toallas e hidratación. No se permite el ingreso de morrales.

Recuerda ser puntual.

Cuida tus pertenencias, no dejes nada por fuera de los lockers si no está al alcance de tu vista.

Una vez finalizado el entrenamiento cada usuario deberá limpiar con alcohol y toalla la bicicleta que haya usado.

Es importante que en cada sesión registres tu asistencia.



05

ACTIVIDAD FÍSICA SENIOR

Enfoque principal en el fortalecimiento muscular y mantenimiento o aumento de la masa muscular activa.

Adicional a ello se trabaja en el equilibrio, la coordinación, movilidad y el ejercicio aeróbico como actividad fundamental para la salud cardiovascular de los participantes.

**Personas mayores de
60 años de edad**





Para mayor información y proceso de inscripción, comunicarse al correo
clubdelasalud@utp.edu.co

Sé parte del Club de la Salud y disfruta de los múltiples beneficios de la actividad física y el bienestar que brinda llevar un estilo de vida saludable.





CONÉCTATE CON NOSOTROS



@bienestarutp



@utpresponsable



Vicerrectoría
de Responsabilidad Social
y Bienestar Universitario