UNIVERSIDAD DE GRANADA

Centro de Actividades Deportivas

Mantente en forma con una nueva sesión de cardio.

17/04/2020

Deportes UGR MeMuevoEnCasa



En el día de hoy, Alvaro Salmerón, estudiante del grado de Ciencias del Deporte, nos ha preparado una sesión de cardio bastante completa, y apta para todo el público.

Esta iniciativa, #MeMuevoEnCasa, podéis seguirla en nuestras redes sociales (Facebook, Instagram y Twitter) y para ello compartimos el enlace a nuestro perfil en YouTube donde subimos todas las sesiones de ejercicio.

Enlace YouTube Deportes UGR - Sesión 16 - #MeMuevoEnCasa

Te recordamos nuestra invitación a subir una foto/vídeo y nos etiquetes en nuestras redes sociales para que veamos como tú también #TeMuevesEnCasa.

Cómo en todas las sesiones anteriores, agradecer el excelente trabajo de nuestros alumnos en prácticas: Alicia Rosado, Álvaro Salmerón, Rocío Farráis y Rubén Guardón, que conjuntamente con Sara Fernández están haciendo estos días de confinamientos más llevaderos.

Te esperamos de nuevo el domingo, con una nueva sesión de entrenamiento ¡Atento a nuestras redes sociales y canal de YouTube!

Copyright© 2026 Universidad de Granada