UNIVERSIDAD DE GRANADA

Centro de Actividades Deportivas

Anímate y únete a una nueva sesión de fuerza con descansos activos.

19/04/2020

Deportes UGR MeMuevoEnCasa



Hoy domingo os traemos una sesión de trabajo de Fuerza combinada con descansos activos. Sesión de 30 minutos de duración la preparada por nuestro equipo de colaboradores: Alvaro Salmerón (Ciencias del Deporte), Rubén Guardón (Comunicación Audiovisual) y Alicia Rosado (Marketing y Estudio de mercados).

Recordarles que esta iniciativa pueden seguirla en nuestras redes sociales (Facebook, Instagram y Twitter) y para ello compartimos el enlace a nuestro perfil en YouTube con la sesión de hoy, la cuál pueden visualizar en cualquier momento.

Enlace YouTube Deportes UGR - Sesión 17 - #MeMuevoEnCasa

Le invitamos, como en días anteriores, a que suban una foto/vídeo y nos etiqueten en nuestras redes sociales para que veamos como #TeMuevesEnCasa.

El próximo martes una nueva sesión de entrenamiento de nuestra iniciativa #MeMuevoEnCasa. ¡No se la pierdan, atentos a nuestras redes sociales y canal de YouTube!

Copyright© 2026 Universidad de Granada