



# PROGRAMA UCA ACTIVA SENIOR

2021-2022



## Programa para promocionar un envejecimiento saludable

### ¿QUIÉN SE PUEDE INSCRIBIR?

- Estudiantes de la Universidad de Mayores de la UCA, con las siguientes características:
  - Personas entre 55 y 70 años físicamente independientes.
  - Que no posean contraindicación médica al ejercicio.

### INCLUYE:

- Entrenamiento en grupo con entrenador personal (martes y jueves 1 hora a las 10.00, 11.00 o 12.00 en las instalaciones deportivas de la UCA de Jerez), desde el 18 de Enero de 2022 hasta Junio de 2022.
- Valoración e informe personalizado de salud.

**PARTICIPE EN ESTE PROGRAMA DE EJERCICIO PARA MEJORAR SU ESTILO DE VIDA.**

**DIRIGIDO POR ESPECIALISTAS Y DONDE SE LLEVARÁ UN SEGUIMIENTO DE SU ESTADO DE SALUD Y DE CONDICIÓN FÍSICA.**

### PRECIO:

- 8€/mes. Actividad subvencionada por el Vicerrectorado de Estudiantes y Empleo y el Vicerrectorado de Cultura.

### ¿DONDE INSCRIBIRSE?

- Oficina de Deportes del Campus de la Asunción de Jerez (Av. de la Universidad) hasta el 22 de diciembre de 2021.