

EXPRIME AL MÁXIMO TU ENTRENAMIENTO

Fechas y horarios:

Viernes 22 sept.
De 18 a 20 h.

Edades: Jóvenes de 16 años a 35 años.

Lugar: Casa de la Juventud.

Precio: Gratuito / 2 horas de duración.

Incluye: Formador.

PRIME AL MÁXIMO
TU
ENTRENAMIENTO

Descripción de la actividad: Charla para exponer los factores claves para exprimir al máximo tu entrenamiento. Aprende las claves para convertirlo en un proceso eficiente y seguro. Desmitificaremos las principales creencias que desde hace años viven en los gimnasios.

Contenido: El curso tendrá, entre otros, éstos contenidos:

- Aspectos básicos de las ciencias del deporte que les aporten seguridad a la hora de afrontar un proceso de entrenamiento.
- Reducir la posibilidad de lesión en todos aquellos practicantes de actividad física.
- Dar solución a las patologías más frecuentes mediante el ejercicio físico.
- Promover los hábitos de vida saludables.
- Motivar a practicar ejercicio físico.

Comunicaciones a los participantes – La Concejalía utilizará los datos facilitados en la inscripción para el envío de SMS o e-mails para mantenerte informado del proceso de inscripción o durante el desarrollo de la actividad así como de otras actividades.

Devolución – A tenor del artículo 47.2 de la ley de Reguladora de las Haciendas Locales 39/88. y el artículo 27.5 de la Ley de Tasas y Precios Públicos 8/1989. Sólo se tendrá derecho a devolución del importe pagado, por la realización de la actividad a la que se ha inscrito, cuando ésta no se lleve a cabo por motivos imputables a esta administración.

INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES

Centro de la Juventud

Avda. Ntra. Sra. del Retamar 8.
28232 Las Rozas.

☎ 91 757 96 00

Horario:

Lunes a viernes de 9.30 a 15 h.
y de 16.15 a 20 h.

Sábados de 10 a 14 h.

Horarios de verano:

Durante el mes de agosto el
Centro de la Juventud abrirá de
lunes a viernes, de 9.30 a 15 h.

Casa de la Juventud

Avda. Dr. Toledo 44.
28231 Las Rozas.

☎ 91 757 96 50

Horario:

Lunes a viernes de 9.30 a 15 h.
y de 16.15 a 20 h.

Horarios de verano:

Durante el mes de julio en
horario de tarde y en agosto
todo el día la Casa permanec-
rá cerrada.

Centro Cívico de Las Matas

Paseo de los Alemanes 31.
28290 Las Matas.

☎ 91 757 97 66

Horario:

Lunes a viernes de 17.30 a 21 h.

Horarios de verano:

Durante el mes de agosto el
Centro Cívico de Las Matas
permanecerá cerrado.

MÁS OCIO

verano'17