

## PROGRAMA DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS UMA DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES

### ACTIVIDADES DIRIGIDAS

#### 1. BodyFitness:

Actividad dirigida con soporte musical en la que se trabaja con una variedad de materiales como pesas, colchonetas, bandas elásticas y barras. Un técnico guía la clase, enfocándose en diferentes grupos musculares a lo largo de la sesión para ofrecer un entrenamiento completo y dinámico.

#### 2. Functional:

En esta actividad, se presentan rutinas diarias que combinan movimientos funcionales y trabajo de cadenas musculares, permitiendo ejercitar varios grupos musculares de forma simultánea. Las sesiones son variadas y adaptativas, diseñadas para mejorar la fuerza, la resistencia y la coordinación.

#### 3. GAP (Glúteos, Abdominales y Piernas):

Actividad de 45 minutos enfocada específicamente en el trabajo del tren inferior. Las sesiones se centran en ejercicios para fortalecer y tonificar los glúteos, abdominales y piernas, proporcionando un entrenamiento focalizado y efectivo.

#### 4. Pilates:

Pilates es una disciplina que combina ejercicios de bajo impacto con movimientos de control y precisión para mejorar la flexibilidad, la fuerza y la postura. Las sesiones de pilates se enfocan en el fortalecimiento del core, la alineación corporal

Tel.: 951 95 30 30 | [deportes@uma.es](mailto:deportes@uma.es) | Complejo deportivo universitario. Campus de Teatinos S.N, 29071, Málaga  
Servicio de deporte universitario

y la conexión mente-cuerpo, siendo una excelente opción para reducir el estrés y mejorar la movilidad general.

## 5. CicloUMA:

Clase dirigida con soporte musical sobre bicicleta estática que simula la sensación de pedalear en diversas superficies e inclinaciones, como subidas y bajadas. Es una actividad cardiovascular intensa que mejora la resistencia y la fuerza de las piernas, adaptándose a diferentes niveles de condición física.

## 6. Zum UMA Dance:

Es una actividad de baile dirigida con ritmos latinos como salsa, merengue, bachata y reguetón, que combina ejercicio y diversión en un formato de fitness dinámico y accesible para todos. Las sesiones mejoran la condición cardiovascular y la coordinación, permitiendo a los usuarios ajustar la intensidad a su nivel. Con esta actividad, disfrutarás de un entrenamiento completo mientras te diviertes y liberas estrés al ritmo de la música.