

# UNIVERSIDAD POPULAR ORGANIZA:



## CLASES de SPINNING

**SPINNING:** es un programa de entrenamiento sobre bicicleta estática a ritmo de música que se ha vuelto muy popular en los últimos años. Se pedalea a diferentes intensidades siguiendo el ritmo de la música.

Entre otras ventajas que posee el Spinning también consta con las siguientes:

- Aumento de la oxidación de las grasas.
- Aumento del número de vasos sanguíneos coronarios.
- Aumento del calibre de los vasos.
- Mejora la distribución de la sangre y su retorno.
- Aumento del contenido de O<sub>2</sub> arterial.
- Disminución del colesterol y los triglicéridos.
- Disminución de la obesidad.
- Disminución de la intolerancia a la glucosa.
- Disminución de presión arterial.
- Disminución de latido cardiaco

**PROFESORA :** Marga Blanco (Titulada)

**LUGAR:** Pista municipal de baile (cubierta).

**FECHA DE INICIO:** 25 de septiembre de 2012.

**PRECIO:** 60€ trimestre.

**HORARIO:** Martes: 7:30 a 8:30 / 8:30 a 9:30  
Viernes 7:30 a 8:30. / 8:30 a 9:30

**INTERESADOS APUNTARSE EN LA BIBLIOTECA HASTA EL  
DÍA 21 DE SEPTIEMBRE.**