



UNIVERSIDAD DE COSTA RICA

Conozca lo nuevo del “fitness” en la UCR

30 OCT 2008



El seminario se desarrollará por medio de talleres teórico prácticos en los que se darán a conocer los principales avances en las disciplinas que componen el “fitness” (Foto archivo ODI)

Con la participación de connotados exponentes nacionales, entre ellos, Ronald Barboza, Patricia Quesada, Albin Edwards, Cecilia Persk, Jordana Alfaro, Johnny Ortega, y argentinos como Marcelo Levin y Diana Bustamante, este viernes 31 de octubre se inicia el */// Seminario Internacional de Fitness*.

Quienes asistan a esta actividad podrán actualizar sus conocimientos sobre las nuevas tendencias del “fitness” y las diferentes modalidades de la disciplina de los aeróbicos.

Las principales novedades en estos deportes serán expuestas en los talleres teórico-prácticos del Seminario que se extenderá hasta el domingo 2 de noviembre en las Instalaciones Deportivas de la Universidad de Costa Rica, ubicadas carretera a Sabanilla.

El viernes 31 a las 6 de la tarde se entregarán las acreditaciones oficiales para los participantes y posteriormente se realizarán dos clases magistrales en Workout (Power

Flex) de Bustamante y Levin (Aeróbicos I y II), respectivamente.

El sábado 1 de noviembre desde las 8:30 a. m. se inicia el Workout con Drums (aeróbicos con balones y música de percusión), Fitness Pilates, seguido de una charla sobre Trabajo de Contraresistencia en el Adulto Mayor, impartida por el Lic. Carlos Abbott Sharpe y Aeróbicos II y III hasta las 12:15 p. m. Este mismo día, por la tarde se realizará una sesión de Latino Mix, Cardiokick Boxing (mezcla de aeróbicos y boxeo), Aero Latino (ritmos latinos) y Stretching (flexibilización y estiramiento)

El domingo 2 se cierra con Localizada (acondicionamiento físico específico), Hip Hop, Fit Yoga Flex, Swing Mix, Pilates y Aeróbicos Latino, todo de 8:30 a. m. hasta las 5:15 p. m.

El seminario internacional tiene un costo por participante de ₡50.000, y para grupos de 10 o más integrantes que se inscriban, es de ₡40.000 por persona. Se ofrecerá el almuerzo y se entregará un certificado de participación a los asistentes.

Para información sobre el seminario, se puede consultar por los números telefónicos 2207-4129, 2207-4151, 2207-4777 o directamente en las oficinas de Programas Deportivos, Recreativos y Artísticos (UPDRA), situadas en el antiguo Edificio Saprissa. También por medio de la dirección electrónica: ronald.barboza@ucr.ac.cr.

[Magno Matarrita Mosquera.](mailto:magnom@cariari.ucr.ac.cr)

Programas Deportivos, Recreativos y Artísticos

magnom@cariari.ucr.ac.cr