

TÍTULO DE LA PROPUESTA	
22. Nuevo equipamiento para las actividades recreativas del Campus de Ciudad Real	
ÁMBITO TEMÁTICO	Deportes
ODS	3.- Salud y Bienestar
CAMPUS-SEDE	Campus de Ciudad Real
PRESUPUESTO	3.000 €
DESCRIPCIÓN BREVE DE LA PROPUESTA	
<p>Hacer deporte está demostrado científicamente que es vital para llevar una vida saludable, y cuidar nuestro cuerpo y mente. Es imprescindible tener el equipamiento necesario para poder hacer las clases más dinámicas y divertidas.</p>	
DESCRIPCIÓN DETALLADA	
<p>Hacer deporte está demostrado científicamente que es vital para llevar una vida saludable, y cuidar nuestro cuerpo y mente. Especialmente para las mujeres en edades de 40 y superior hacer ejercicios de fuerza es muy importante de cara a la menopausia, pues ayuda a que en el futuro no haya tanta pérdida de masa muscular con estos procesos hormonales del cuerpo femenino. Las actividades recreativas de la universidad es una muy buena forma de animar a aquellas personas a las que les da "miedo" la sala de máquinas de los gimnasios a que comiencen a hacer ejercicio de forma guiada de la mano de un@ profesional que te ayude cuando lo necesitas. Para ello, es imprescindible tener el equipamiento necesario para poder hacer las clases más dinámicas y divertidas, ya que el material como gomas, pelotas, pesas, barras, cajones e incluso unas buenas esterillas es vital para poder ejercitar todos los grupos musculares para todos los niveles, desde los principiantes hasta los más avanzados.</p>	
ENLACE OPCIONAL	