

# Programación Trimestre Saludable

## TALLERES GRUPALES INICIACIÓN AL USO DE LA SALA FITNESS

INSTRUCTORES: DAVID ROYO ROY Y  
JAVIER SESMA PIÑEIRO  
LUGAR: CDM CLARA CAMPOAMOR  
FECHA: FEBRERO  
HORARIO:  
LUNES Y MIÉRCOLES 16:00 H.  
MARTES Y JUEVES 12:00 H.  
INSCRIPCIONES: 948 825 909

## CHARLA: EJERCICIO FÍSICO Y NUTRICIÓN

PONENTE: ISABEL MARTÍN LÓPEZ  
LUGAR: CENTRO CÍVICO LOURDES  
FECHA: VIERNES 20 DE FEBRERO  
HORA: 19:30 H.  
ACCESO LIBRE

## CHARLA: INICIACIÓN A LA ACTIVIDAD FÍSICA SALUDABLE

PONENTE: DAVID ROYO ROY  
LUGAR: CENTRO CÍVICO LOURDES  
FECHA: VIERNES 27 DE FEBRERO  
HORA: 19:30 H.  
ACCESO LIBRE

## CHARLA: DETECCIÓN PRECOZ DE TRASTORNOS DE CONDUCTA ALIMENTA- RIA (TCA)

PONENTE: CECILIA GÓMEZ VIDES  
LUGAR: CENTRO CÍVICO LOURDES  
FECHA: VIERNES 13 DE MARZO  
HORA: 19:30 H.  
ACCESO LIBRE

## CHARLA EL ANÁLISIS Y LA MEJORA DE LA CONDICIÓN FÍSICA. LO QUE NO SE MIDE NO SE PUEDE MEJORAR

PONENTE: DAVID JIMÉNEZ GARCÍA  
LUGAR: CENTRO CÍVICO LOURDES  
FECHA: VIERNES 27 DE MARZO  
HORA: 19:30 H.  
ACCESO LIBRE

## PONENTES

### David Royo Roy

- > Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte por la Universidad de León.
- > Master en investigación en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte por la Universidad de León.
- > Diplomado en Magisterio de Educación Primaria especialidad en Educación Física por la Universidad de La Rioja.
- > Instructor Oficial certificado en Pilates Matwork, Ciclo Indoor, Entrenador Personal, Monitor Nacional de Natación.

### Javier Sesma Piñeiro

- > Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte por la Universidad de Zaragoza.
- > Máster en Alto Rendimiento Deportivo y Salud por la Univ. Miguel Hernández. Elche (Alicante)
- > Condecorado con el Premio a la Mejor Tesis de investigación fin de Máster 2012/2013.
- > Instructor oficial certificado en TRX, Spinning y tonificación dirigida por la Federación Española de Aerobic y Fitness.

### Isabel Martín López

- > Licenciada en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte por la Universidad Miguel Hernández de Elche.
- > Máster en Rendimiento Deportivo y Salud, por la Universidad Miguel Hernández de Elche.
- > Técnico superior en Dietética, en el Instituto Borja Moll de Palma de Mallorca.
- > Instructor oficial certificado: Hipopresivos Nivel 2, entrenamiento en Suspensión, Pilates Mat.

### Cecilia de Bikoa

- > Grado en Nutrición Humana y Dietética.
- > Empresa Bikoa.

### David Jiménez García.

- > Socio-Fundador Testiasport
- > Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte por la Universidad del País Vasco.
- > Master es Educación Secundaria y Formación Superior Por la Univ. Internacional de La Rioja.



Clara Campoamor  
Centro Deportivo Municipal - Tudela



AYUNTAMIENTO  
DE TUDELA