



Universidad Pontificia de Salamanca

Facultad de Educación

GRADO EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FISICA Y DEL
DEPORTE

TRABAJO FIN DE GRADO

“Comparativa de las principales metodologías del Fitness bajo criterios de salud”

Autor: Beñat Irigoien Gil

Tutor: Francisco Javier Alves Vas

SALAMANCA, mayo, 2022.