

## NOVEDADES CURSO 16/17

---

# ÁREA DE DEPORTES

---

### FOLLETOS INFORMATIVOS

- Unificación folletos Instalaciones-Actividades propias Campus de Puerto Real.
- Folleto Informativo Instalaciones-Actividades propias Campus de Jerez.

### TARJETA DEPORTIVA

#### Ampliación T.D Familiar:

- Oficina Virtual ADE:
  - Tramitación y pago de TD Familiar (externos) y sus Renovaciones.
  - Inscripción en listas de espera de actividades sin plazas.
- Tramitación TD: Posibilidad de ampliar de TD individual a Familiar (ahora también externos)

### INSTALACIONES Y EQUIPAMIENTOS

- Posibilidad de alquilar taquillas en las instalaciones de Puerto Real y Jerez.
- CAU de solicitud de instalaciones deportivas para organismos y entidades externas a la UCA.
- Cerramiento de las pistas de fútbol sala exteriores.
- Aunque abiertas al público en diciembre del pasado año, nuevas instalaciones deportivas en el campus de La Asunción en Jerez, que se unen a las ya existentes (cinco pistas de pádel y circuito de jogging con estaciones para ejercicios). Estas nuevas instalaciones están compuestas por dos piscinas climatizadas, una de 25 x 12,5 m. y otra de 10 x 5 m. y además cuenta con una de sala de cardiomusculación completamente equipada y una sala de actividades dirigidas.
- La política general de precios que se ha establecido para estas instalaciones es, por un lado, la de **precio por abono**. Así existen dos posibilidades:

**Abono Combi APC;** Actividades dirigidas + Piscina + Cardio – Musculación.

**Abono Combi AC;** Actividades Dirigidas + Cardio – Musculación.

Por otro lado, existe la posibilidad de **precio por actividad** para la utilización de la Sala de Cardio – Musculación y la práctica del Nado libre.

- Las actividades dirigidas de piscina no están incluidas en la modalidad de precios por abonos y tienen establecidos, del mismo modo, precios por actividad.
- Reforma y mejora pistas de pádel Campus de Jerez.

## COMPETICIONES

- Celebración de torneo anual de fútbol 7, fútbol sala y fútbol playa
- Celebración de dos torneos de pádel con fase previa en cada campus
- Ampliación de la celebración de competiciones en el campus de Cádiz (fútbol, pádel...)

## ACTIVIDADES PROPIAS COMPLEJO DEPORTIVO UCA

- Nuevas **actividades de sala** incluidas en la Programación de Actividades 2016 / 2017, de las que a continuación se hace una breve reseña:

- **Curso de Natación Infantil IB Nacid@s años 08, 09 y 10**

- **SFX-CORE**

Es una novedosa forma de entrenar la zona media y con su práctica podremos trabajar los músculos del abdomen, mejorar la postura, fortalecer la espalda, minimizar el riesgo de lesiones y aumentar la flexibilidad. El entrenamiento SFX-CORE® es motivador y atlético pero con numerosas adaptaciones y niveles de intensidad para que cualquier persona puede llevarlo a cabo de forma segura y controlada.

- **RECHARGE (YOGA)**

Es un programa que proporciona, a través de la música, la armonía y fluidez de los movimientos, activando varios estímulos en las capacidades físicas con relación a la postura, flexibilidad y respiración, entre otros. Persigue el auto-conocimiento del cuerpo para conseguir el bienestar interior con el objetivo de tener una mejor calidad de vida. Además, es recomendable para personas que quieren dejar a un lado el estrés y reconocer su cuerpo por completo.

- Completa programación de actividades que dan contenido a las nuevas instalaciones del campus de La Asunción en Jerez;

**Programa de actividades y cursos para la piscina cubierta:** Acuagym, acuasalus, natación uso libre (asesoramiento de entrenamientos), cursos de natación y entrenamiento de natación.

**Programa de actividades dirigidas en sala:** Bunda fit, Fit UCA, Fight Team, Fitness, Pilates, Dumbells, SFX Core, Recharge (yoga)...

**Sala de Cardio – Musculación:** Cuenta con monitor para asesorar a los usuarios según sus necesidades.

**Talleres:** el ADE a puesto en marcha, en el campus de La Asunción los talleres de **Tenis de Mesa y Pádel**, en los que los miembros de la Comunidad universitaria, con Tarjeta Deportiva 16/17, podrán disfrutar gratuitamente de este equipamiento.

## ACTIVIDADES EN CONVENIO CON GIMNASIOS Y CLUBES

- Nuevas entidades convenios descuentos: Deportes Perico y Redwellness (Cádiz), Clínica Podología Saldaña (Chiclana), Gym Knockout (Algeciras), AAEA Maestro Francisco Román y Clínica Los Alamos (Jerez) y Fisio-Med (El Puerto de Santa María).

- El número total de convenios asciende hasta el momento a 86.

Todos los folletos con la programación ADE pueden descargarse



de la web: [www.uca.es/deportes/folletos](http://www.uca.es/deportes/folletos)