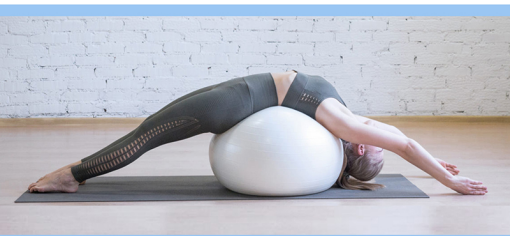




**UCA**

Universidad  
de Cádiz

Vicerrectorado de Cultura  
Área de Deportes



# **JEREZ**

Campus de

**INSTALACIONES DEPORTIVAS  
Y ACTIVIDADES PROPIAS**

CURSO 2020-2021

Última actualización: 29/9/2020

Toda la información recogida en el presente programa (convocatorias y modalidades deportivas) están sujetas a posibles aplazamientos, cambios y/o suspensiones derivadas de la aplicación de la legislación estatal, autonómica y/o local en materia sanitaria, en atención al desarrollo de la pandemia de la Covid-19.

## ÍNDICE

➤ MEDIDAS ESPECIALES PARA EL USO DE LAS INSTALACIONES DEPORTIVAS UCA .....	3
➤ DESCRIPCIÓN DE LAS INSTALACIONES .....	4
➤ PRECIOS DE ALQUILER DE LAS INSTALACIONES .....	6
➤ HORARIOS DE LAS INSTALACIONES y PROGRAMACIÓN PROPIA .....	7
➤ PROCEDIMIENTO DE INSCRIPCIÓN .....	9
➤ ABONOS MENSUALES y BONOS DE USOS ESPORÁDICOS .....	10
➤ ACTIVIDADES Y CURSOS EN PISCINA .....	11
➤ ACTIVIDADES DIRIGIDAS EN SALA .....	12
➤ SALA DE CARDIO-MUSCULACIÓN .....	14

Este folleto contiene información sobre las instalaciones y actividades que la Universidad de Cádiz pone a disposición de la comunidad universitaria y la sociedad en general en el campus de Jerez de la Frontera.

Nota Importante: Los precios que aparecen en este folleto están expresados en Euros (€).  
Incluyen el IVA. Pueden estar sujetos a errores tipográficos.



# MEDIDAS ESPECIALES PARA EL USO DE LAS INSTALACIONES DEPORTIVAS UCA



Las instalaciones solo podrán usarse con **cita previa**.

Respete los horarios y pistas asignados. Consulte los espacios deportivos disponibles.



Tanto para acceder a la instalación como para la estancia en los espacios comunes es inexcusable el uso de  **mascarilla**.\*



Ante cualquier **sintoma** compatible con el COVID-19 se deberá abandonar la instalación.



Respete la **distancia social**\*.



Todos los espacios tienen **limitación de aforo**.



Los **vestuarios permanecerán cerrados**, y estará disponible un aseo por sexo.



La instalación dispone de dispensador de **gel hidroalcohólico** que deberá usar a su llegada.



Siga en todo momento las **indicaciones del personal** de la instalación.



Es preciso respetar los **elementos/espacios clausurados**.



Se evitará, en lo posible, tocar las vallas y puertas de acceso a las pistas, así como postes y red. Tras finalizar el uso de reserva, por favor, deje las puertas abiertas.



Es obligatorio **abandonar la instalación cuando se finalice la práctica deportiva** para evitar cualquier contacto físico y evitar riesgos. No se podrá permanecer en los espacios comunes.



Las fuentes de agua estarán **precintadas**. Se sugiere el uso individual de botellas de agua o bebidas isotónicas.



En caso de Tarjeta Eventual y/o Uso Esporádico, los pagos se realizarán únicamente con tarjeta de crédito o débito a través de TPV.

Cumplir y respetar todas las normas y protocolos de seguridad e higiene que se establezcan ayudarán a proteger su salud y la de todos.

Se ruega la máxima responsabilidad y prudencia en el uso de las instalaciones, priorizando siempre minimizar el riesgo de un posible contagio.



\* Estas recomendaciones en todo momento estarán sujetas a las indicaciones de las autoridades sanitarias

Vicerrectorado de Cultura

Área de Deportes

## DESCRIPCIÓN DE LAS INSTALACIONES

### » PISCINAS

- Piscina de 25 x 12,5m con 6 calles.  
con una profundidad de 1,35m a 1,50m.
- Piscina de 10 x 5m.  
con una profundidad de 0,80m a 1,10m.



### » SALAS

- Sala de cardiomusculación.
- Sala de actividades dirigidas.



## INSTALACIONES DESCUBIERTAS

### » 5 PISTAS DE PÁDEL



### » CIRCUITO DE JOGGING



### SOSTENIBILIDAD

Instalación dotada con sistema alternativo de energía solar y contenedores de residuos para su reciclaje (papel-cartón, pilas, lámparas bajo consumo, tóner y envases de plástico).



## PRECIOS DE ALQUILER DE LAS INSTALACIONES

Es **IMPORTANTE** aclarar que existen diferentes precios dependiendo del colectivo al que pertenece cada usuario:

- **COMUNIDAD UNIVERSITARIA:** Alumnos, PAS y PDI de la Universidad de Cádiz. Becarios UCA, Jubilados UCA, Egresados, Aula de Mayores y otros relacionados con la UCA (PAS/PDI FUECA y centros adscritos, empresas colaboradoras UCA, ICMAN, Fundación Campus Tecnológico, Consejo Social y Coral Universitaria).
- **USUARIOS EN CONVENIO:** Personas empadronadas en localidades cuyo Ayuntamiento tiene firmado un convenio de colaboración con la UCA del que sus habitantes se pueden beneficiar con reducción de precios en el uso de las instalaciones e inscripción en actividades propias de la UCA. También aquellas que pertenezcan a instituciones o entidades que tengan un convenio firmado con las mismas características.
- **PÚBLICO EN GENERAL:** Resto de usuarios que no cumplen ninguno de los criterios anteriores.

En todos los casos con Tarjeta Deportiva en vigor.

PRECIOS DE ALQUILERES VARIOS	PRECIO UCA	PRECIO Egresados UCA, Otras Univ UNED, Usuarios Convenio	PRECIO Público General
Circuito de Jogging	Gratis con la Tarjeta Deportiva en vigor		
Pádel - De apertura a 16h (1,5 horas)	7,20	10,00	12,80
Pádel - De 16h a cierre SIN LUZ (1,5 horas)	8,40	12,00	16,00
Pádel - De 16h a cierre CON LUZ (1,5 horas)	10,40	14,00	18,00
Bono de Pádel 11 tramos - De apertura a 16h (1,5 horas)	18,00	25,00	32,00
Bono de Pádel 11 tramos - De 16h a cierre (1,5 horas)	23,50	30,00	40,00
Calle Piscina (45 minutos)	28,00	40,00	45,00
Taquilla (Alquiler mensual. Según disponibilidad)	6,00	7,00	8,00
Reposición de llave	1,50	1,50	1,50

- Las tarifas anteriores se refieren a una hora o fracción de utilización en jornada habitual de apertura.
- Los bonos de pádel de jornada de tarde se podrán usar durante todo el día, los de mañana únicamente en esta jornada. Los precios de jornada de mañana se aplicarán de lunes a sábado no festivos.
- Los bonos de pádel son por jugador, si el uso fuera por menos de cuatro jugadores tendrían que abonar el precio de la pista completa.
- Puede realizar el alquiler en las propias instalaciones, llamando al teléfono 956 037 049 en horario de apertura o en la Oficina Virtual de la web del Área de Deportes:

<http://deportes.uca.es/reservasinstalaciones>

## HORARIO DE LAS INSTALACIONES

ESPACIO	DE LUNES A VIERNES	SÁBADOS	FRACCIÓN HORARIA
Piscina *	de 8:00 a 21:00	La instalación permanecerá cerrada los sábados hasta próximo aviso.	45 minutos
Salas *	de 8:00 a 21:00		1 hora
Pistas de Pádel	de 8:30 a 21:00		1,5 horas
Circ. de Jogging	de 8:00 a 21:00		Uso libre
Administración	de 9:00 a 13:00		

\*Excepto franjas horarias de limpieza y desinfección.

- Las Instalaciones Deportivas UCA se rigen por el calendario académico, pudiendo cerrar o reducir sus horarios puntualmente. Durante el curso se producirán una reducción de horarios que se comunicará con la debida antelación.
- Festivos Oficiales UCA: Apertura del curso, Santo Tomás o Investidura de Doctores, 24 y 31 de diciembre y todos los Festivos Locales, Autonómicos y Nacionales. Durante el mes de agosto, vacaciones de Navidad y Semana Santa y el día de la Fiesta del Deporte las instalaciones permanecerán cerradas.

## PROGRAMACIÓN PROPIA

**ATENCIÓN:** Los usuarios de Bonos y los inscritos en Abonos (Full, Fitness o Basic), natación libre o cardiomusculación también podrán utilizar las Instalaciones Deportivas del campus de Puerto Real para realizar la práctica deportiva de la actividad en la que se encuentran inscritos.

## » PLAZOS DE INSCRIPCIÓN

COMUNIDAD UCA	USUARIOS EN CONVENIO Y PÚBLICO EN GENERAL RENOVACIONES	USUARIOS EN CONVENIO Y PÚBLICO EN GENERAL NUEVAS INSCRIPCIONES
Desde el miércoles 30 de septiembre 2020	Desde el miércoles 30 de septiembre 2020	Desde el jueves 1 de octubre 2020

## » INSCRIPCIÓN EN CURSOS Y ACTIVIDADES

- Para realizar la inscripción en cualquier actividad será necesario estar en posesión de la Tarjeta Deportiva del curso en vigor.
- En aquellos cursos y actividades que se realicen con acompañante, este también deberá estar en posesión de la Tarjeta Deportiva del curso en vigor.
- Los usuari@s se comprometen a cumplir las Normas Generales de Acceso y/o Uso de las Instalaciones Deportivas de la Universidad de Cádiz, así como aquellas indicaciones o procedimientos específicos para el uso de cada espacio deportivo, dependencia o equipamiento, que se facilitarán y serán expuestas en todas las oficinas del Área de Deportes y la página web [areadeportes.uca.es](http://areadeportes.uca.es)
- Los precios/actividad a abonar dependerá del colectivo al que se pertenezca.
- El número mínimo y máximo de usuarios para una actividad podrá variar en función de las necesidades del Área de deportes.
- Algunas actividades pueden no estar disponibles en la Oficina Virtual [areadeportes.uca.es/oficinavirtual](http://areadeportes.uca.es/oficinavirtual)

## » INDICACIONES GENERALES, CURSOS Y ACTIVIDADES

- 1 El período de duración del programa de actividades del área de deportes de la Universidad de Cádiz se rige según el calendario escolar, del 1 de Octubre de 2020 al 30 de Septiembre de 2021.
- 2 Los usuarios de las actividades y/o cursos deberán reunir los requisitos de edad, categoría y/o nivel establecidos para cada uno de ellos.
- 3 El Área de Deportes establecerá los procedimientos y plazos de inscripción que estime para cada colectivo de usuarios (Comunidad Universitaria, Usuarios en Convenio y Público General) en las actividades y/o cursos de la programación propia que oferte en las Instalaciones Deportivas UCA. Esta información se facilitará oportunamente a través de alguno de los canales habituales (avisos en los tableros de anuncio, cartelería, página web, programa de actividades, etc.). La Comunidad Universitaria tendrá un plazo preferente de inscripción.
- 4 Para la realización de cualquier curso será imprescindible la previa inscripción de grupos mínimos, pudiéndose suspender en el caso de no alcanzar el mínimo necesario. En estos casos, podrán ofertarse, a los usuarios inscritos, actividades alternativas al curso o actividad suspendida.
- 5 Se establece un máximo de usuarios por actividad y/o curso. Una vez cubiertas estas plazas máximas se establecerá una lista de espera. El orden de inscripción en esta lista se utilizará para cubrir las sucesivas plazas vacantes.
- 6 Para conseguir una mejor organización del espacio y el tiempo, y para lograr grupos homogéneos de usuarios en las actividades y/o cursos, el Área de Deportes podrá realizar pruebas de nivelación, así como establecer horarios y/o días alternativos, distintos a los ofertados inicialmente.
- 7 El cambio de hora y/o día de una actividad, por parte del usuario, se considerará a todos los efectos, un cambio de actividad, lo que conllevará a realizar los trámites oportunos de baja y alta en los plazos establecidos para los mismos. Los cambios por ampliación de días también serán considerados como cambios de actividad.
- 8 Solo conservarán su plaza en la actividad, de un mes para otro, aquellos usuarios que tengan domiciliado el pago de la misma.
- 9 La domiciliación bancaria de una actividad solo tendrá efecto hasta el 30 de septiembre de 2021, a partir del cual, se iniciará un nuevo curso, y con ello un nuevo proceso de inscripción.
- 10 Los usuarios inscritos en actividades de 8:00h a 16:00h podrán acceder a la instalación como máximo hasta las 15:30h, y deberán finalizar la actividad antes de las 16:00h.
- 11 Es obligatoria la puntualidad a la hora de acceder a la Instalación para facilitar el buen desarrollo de las actividades y/o cursos.
- 12 Los usuarios inscritos en una actividad dirigida en sala, tendrán reservada su plaza hasta la hora fijada para el inicio de la misma, a partir de esa hora, la plaza podrá ser ocupada por abonados COMBI y usuarios esporádicos.
- 13 Para el caso de usuarios menores de 8 años sólo se permitirá el acceso a vestuarios de un acompañante. Estos acompañantes deberán usar el calzado apropiado para zona de duchas, si hacen uso de ésta. Al no existir vestuario infantil específico, el niño/a que acceda acompañado/a, utilizará el vestuario asignado al género de su acompañante.
- 14 Debido a las actividades académicas o por necesidades del Área de Deportes, las actividades y/o cursos podrán sufrir modificaciones o cancelaciones que se anunciarán, en su caso, con la oportuna antelación.
- 15 La suspensión de actividades o reservas por averías u otras causas no darán derecho a la recuperación o compensación de las mismas.
- 16 La cuantía de los ingresos por cursos o actividades no será devuelta una vez comenzados los mismos.
- 17 Las Instalaciones Deportivas UCA, al ser de carácter educativo-universitario, se rigen por el calendario académico, pudiendo cerrar o reducir sus horarios puntualmente. Estas reducciones o cierres se comunicarán a los usuarios con la mayor antelación posible. Durante los días Festivos Oficiales UCA (citados en la página anterior) las Instalaciones Deportivas UCA permanecerán cerradas.



## PROCEDIMIENTO DE INSCRIPCIÓN

- Es obligatoria la consulta de disponibilidad de plazas con anterioridad a su inscripción.
- El control de NUEVAS INSCRIPCIONES a lo largo del curso se realizará a través de LISTAS DE ESPERA, a las que los interesados deberán incorporarse.
- En las actividades con monitor es obligatorio la domiciliación bancaria para la reserva de plazas.

### PARA ACTIVIDADES MENSUALES

#### Opción 1. ALTA E INSCRIPCIÓN PARA TODO EL CURSO

##### ALTA EN LA ACTIVIDAD:

Desde el 21 del mes anterior (siempre que hubiera disponibilidad de plazas) hasta las 14:00 h. del día 20 de cada mes. El alta de la actividad podrá abonarse a través de:

- \* Tarjeta de Crédito/Débito.
- \* En efectivo, a través de la Máquina/Ticket (sólo en campus Puerto Real).
- \* Ingreso directo en el Banco Santander Central Hispano.
- \* Oficina Virtual del Área de Deportes, [areadeportes.uca.es/oficinavirtual](http://areadeportes.uca.es/oficinavirtual)

##### DOMICILIACIÓN BANCARIA:

Se domiciliará obligatoriamente hasta septiembre de 2021, incluido.

El trámite de la domiciliación bancaria podrá efectuarse a través de:

- \* Oficina Virtual del Área de Deportes, [areadeportes.uca.es/oficinavirtual](http://areadeportes.uca.es/oficinavirtual), en el momento del alta de la actividad.
- \* Oficinas del área de deportes, obligatoriamente antes de las 14:00 h. del día 20 del mes anterior al comienzo de la domiciliación. Se requiere:
  - Estar inscrito previamente en la actividad a domiciliar.
  - La firma del titular de la cuenta corriente. En caso de que el usuario no sea titular de la cuenta, deberá presentar autorización por escrito con firma del titular (en impreso oficial del Área de Deportes, disponible en [areadeportes.uca.es/secretaria](http://areadeportes.uca.es/secretaria)).

#### Opción 2. INSCRIPCIÓN MES A MES

SOLO ES POSIBLE A TRAVÉS DE LA OFICINA VIRTUAL, desde el 21 del mes anterior (siempre que hubiera disponibilidad de plazas) hasta las 14:00 h. del día 20 de cada mes. Tramitando la inscripción y pago en [areadeportes.uca.es/oficinavirtual](http://areadeportes.uca.es/oficinavirtual) Esta opción anula la posibilidad de reserva de plaza.

### PARA ACTIVIDADES ESPORÁDICAS

Podrá abonarse a través de Tarjeta de Crédito/Débito, en efectivo a través de la Máquina/Ticket o mediante Ingreso directo en el Banco Santander Central Hispano.

## » BAJA DE ACTIVIDADES, ANULACIÓN DE DOMICILIACIONES BANCARIAS

Para darse de baja de una domiciliación bancaria será necesario realizar el trámite antes de las 14:00 horas del día 20 del mes anterior al que desee darse de baja, mediante una de las siguientes opciones:

- Personándose y tramitándola en cualquier oficina del Área de Deportes.
- Cumplimentando el Formulario de Baja en Actividad (online) disponible en [areadeportes.uca.es/oficinavirtual](http://areadeportes.uca.es/oficinavirtual). En esta modalidad será necesario confirmación de la baja por parte del Área de Deportes para que sea efectiva la anulación.

La baja aprobada surtirá efectos desde la mensualidad en plazo hasta la finalización del curso (sept. 2021). No será vinculante bajo ninguna circunstancia el mero trámite de baja directa en la entidad bancaria correspondiente.

## » NOTAS ACLARATORIAS

- Para la realización de cualquier curso será imprescindible la previa inscripción de grupos mínimos, no realizándose en el caso de no llegar al mínimo exigido. Podrá ser necesaria la realización de pruebas de nivel para determinadas actividades.
- La cuantía de ingresos no será devuelta una vez comenzada la actividad o mes correspondiente (en caso de actividades mensuales).
- Si los días en que finalizan los plazos coinciden con festivo, se extendería hasta las 14:00 horas del siguiente día laboral, excepto pago por Oficina Virtual.
- Los pagos, salvo actividades puntuales, se realizan por meses completos (del 1 al 30-31). No podrán solicitarse devoluciones parciales de pagos.
- Las actividades ofertadas, así como sus precios, días, grupos y horarios y el procedimiento de pago pueden estar sujetos a errores tipográficos y sufrir modificaciones o cancelaciones que se anunciarán, en su caso, con la oportuna antelación.
- La solicitud de devolución (por causa justificada) deberá realizarse en el periodo máximo de 30 días desde la finalización de la mensualidad anulada.

## ABONOS MENSUALES

- Los **Abonos** permiten el acceso a la instalación **DOS VECES** por día.
- El acceso estará limitado a las plazas disponibles según el aforo de la sala / piscina.
- Los **pases** para acceder a las actividades dirigidas de sala podrán reservarse, en el mismo día de la actividad, presencialmente en el control de entrada a la instalación o través del teléfono en el 956016777. Este pase se recogerá en el control de entrada en el momento antes de acceder a la actividad.
- La cancelación de reserva de pase deberá efectuarse como mínimo 2 horas antes del inicio de la actividad. En el caso de no hacer uso de la reserva, sin previo aviso de cancelación, de forma reiterada, el Área de Deportes podrá establecer la sanción que estime oportuna.
- Se podrá establecer un número mínimo de asistentes a una actividad para llevar a cabo la misma.

ABONO	HORARIOS DISPONIBLES	PRECIO UCA	PRECIO Egresados UCA, Otras Univ UNED, Usuarios Convenio	PRECIO Público General
<b>ABONO UCA BASIC</b>	Lunes a Viernes: de Apertura a 16:00	<b>21,50</b>	31,00	35,30
	Lunes a Viernes: de Apertura a Cierre	<b>25,50</b>	35,30	39,60

# BASIC

### Abono UCA BASIC:

- Natación Libre: Un acceso al día (45 min.) de lunes a viernes, según horarios.
- Cardiomusculación: Un acceso al día (1 hora) de lunes a viernes, según horarios.

## BONOS DE USOS ESPORÁDICOS

- Cada uno de los usos de los **Bonos** permiten el acceso a una sola actividad.
- El acceso a las actividades estará limitado a las plazas disponibles según aforo.
- En el control de entrada se informará de las plazas disponibles y se entregarán los **tickets** para el acceso a las actividades.

BONOS	HORARIOS DISPONIBLES	PRECIO UCA	PRECIO Egresados UCA, Otras Univ UNED, Usuarios Convenio	PRECIO Público General
<b>11 USOS</b>	Lunes a Viernes: de Apertura a 16:00	<b>21,00</b>	27,00	32,50
	Lunes a Viernes: de Apertura a Cierre	<b>23,00</b>	31,50	37,50
<b>5 USOS</b>	Lunes a Viernes: de Apertura a 16:00	<b>10,50</b>	13,50	16,20
	Lunes a Viernes: de Apertura a Cierre	<b>11,50</b>	15,50	18,50

### Bonos de Usos Esporádicos:

- Natación Libre: Un acceso al día (45 min.) de lunes a viernes, según horarios.
- Cardiomusculación: Un acceso al día (1 hora) de lunes a viernes, según horarios.
- Actividades Dirigidas de Sala: Acceso a todas las actividades dirigidas de salas programadas de lunes a viernes.

## ACTIVIDADES Y CURSOS EN PISCINA CUBIERTA

### » NATACIÓN (USO LIBRE)

MODALIDADES	NIVEL	DÍAS	HORARIOS	PRECIO UCA	PRECIO Egresados UCA, Otras Univ. UNED, Usuarios Convenio	PRECIO Público General		
<b>INSCRIPCIÓN MENSUAL</b>  45 min./sesión. Sin monitor Acceso según aforo.	ÚNICO	La V	En horario libre de: 8:00 – 20:45	20,20	29,00	39,30		
		L, X y V		13,00	20,20	25,80		
		M y J		8,40	14,60	20,80		
		<b>USO ESPORÁDICO</b> 45 min./sesión. Sin monitor Acceso según aforo.	ÚNICO	La V	En horario libre de: 8:00 – 16:00	15,10	22,00	29,80
				L, X y V		10,00	16,30	19,10
				M y J		6,70	10,70	15,70
		Según disponibilidad	Según disponibilidad 8:00 – 20:45	2,50	3,50	4,00		

### » CURSOS

Las siguientes actividades se irán programando en función de la evolución de la situación provocada por el COVID 19:

- **Cursos de Natación**.- Para bebés, infantil, juvenil, adultos y tecnificación.

- **Natación para embarazadas**.- Ejercicios de mantenimiento físico en el agua para embarazadas.

- **Acuagym**.- Actividad acuática que tiene como objetivo principal la mejora de la condición física. Trabajo variado incluyendo trabajo de fuerza, resistencia, potencia, velocidad, etc., a través de ejercicios estáticos y dinámicos todos ellos sin dejar el medio acuático.

- **Acuagym Infantil**.- Actividad grupal infantil que tiene como objetivo mejorar la condición física general a través del ejercicio físico y el juego en el medio acuático.

- **Acuasalud**.- Ejercicios de movilidad osteoarticular y muscular en el medio acuático, dirigidos por un monitor/a de natación. Actividad acuática de bajo impacto enfocada para la compensación muscular en general, tanto a nivel de espalda como de resto de articulaciones. En ella potenciaremos nuestra capacidad de trabajo en grupo y nuestras habilidades sociales, conoceremos los principios de la ergonomía y del control postural. Recomendada para personas con problemas musculares, articulares o de espalda. Su objetivo principal es la mejora de la calidad de vida en su más amplio sentido.

- **Acuaerobic**.- Actividad acuática que tiene como objetivo principal la mejora de la condición física. Trabajo variado incluyendo trabajo de fuerza, resistencia, potencia, velocidad, etc. A través de ejercicios estáticos y dinámico en el medio acuático con soporte musical.

- **Acuawalking**.- Es una actividad individual de ejercicio cardiovascular dirigido al mantenimiento de una buena forma física y a la tonificación de la musculatura de todo el cuerpo. El aquawalking está indicado también para la recuperación física y la rehabilitación ya que las articulaciones no sufren presión al realizarse los ejercicios en el agua. Edad mínima 15 años con autorización de padre, madre o tutor. El usuario tiene que demostrar autosuficiencia para estar en la piscina de forma autónoma. Esta actividad se realizará en la piscina terapéutica (si no está ocupada por una actividad programada) o en una calle destinada a la misma expresamente siguiendo las indicaciones del socorrista.

## ACTIVIDADES DIRIGIDAS EN SALA (SEGÚN PROGRAMACIÓN)

INCLUYE	NIVEL / AFORO	HORARIOS DISPONIBLES	PRECIO UCA	PRECIO Egresados UCA, Otras Univ. UNED, Usuarios Convenio	PRECIO Público General
USO ESPORÁDICO	Nivel Único Aforo máx.: según actividad	Según disponibilidad	2,70	3,80	4,20

### »MULTIACTIVIDAD

Actividad en la que se alternaran, ajustado a una programación, actividades de tipo aeróbica (Bunda Fit, Fightteam) con actividades de tonificación muscular (Power Dumbell, GAP, Abdominales).

NIVEL	DÍAS	HORARIOS	PRECIO UCA	PRECIO Egresados UCA, Otras Univ. UNED, Usuarios Convenio	PRECIO Público General
ÚNICO	M. y J.	19:00 – 20:00	15,80	18,60	25,80

### »PILATES

Método de acondicionamiento físico que combina la flexibilidad y el fortalecimiento muscular a través de movimientos basados en la concentración, el control, la centralización, la fluidez de movimientos, la precisión y la respiración.

NIVEL	DÍAS	HORARIOS	PRECIO UCA	PRECIO Egresados UCA, Otras Univ. UNED, Usuarios Convenio	PRECIO Público General
ÚNICO	M. y J.	13:00 – 14:00	15,80	18,60	25,80
	L. X. y V.	18:00 – 19:00	20,80	25,90	31,00

Las siguientes actividades se irán programando en función de la evolución de la situación provocada por el COVID 19:

- **Kidfit Infantil y Juvenil.** - Actividad dirigida en sala destinada a niños en edad infantil cuyo objetivo es la mejora de la condición física general y las destrezas motrices a través de ejercicios en sala y juegos.
- **Club Running.** - Actividad de carácter cardiovascular, que se realiza al aire libre, donde se trabaja todo lo relacionado con la carrera a pie, técnica, series, etc... Mejora la capacidad cardiovascular, la coordinación, la agilidad, tonifica el tren inferior, favorece la sociabilización entre usuarios.
- **Espalda Sana.** - Actividad grupal focalizada en la realización de ejercicios centrados en la musculatura de la espalda para mejorar la corrección de la postura y de las patologías desarrolladas por una deficiente salud en la columna vertebral. Su finalidad es mejorar el control postural, prevenir y mejorar los dolores de espalda, fortalecer la musculatura de la región cervical, dorsal y lumbar y prevenir futuras lesiones.
- **GAP.** - Actividad grupal focalizada en el entrenamiento de glúteos, core y piernas mejorando así la condición física y salud postural. Esta actividad es apta para todos los niveles.
- **Gimnasia de Mantenimiento.** - Actividad grupal de bajo impacto que tiene como objetivo la mejora general de la condición física mediante ejercicios globales adaptados a cada usuario. Aptos para la mejora de patologías, movilidad, control postural y por consiguiente una mejora de la salud en general.
- **HIIT.** - Entrenamiento de intervalos de alta intensidad: Sistema de entrenamiento global que permite la mejora de la condición física (resistencia, fuerza, velocidad...) y composición corporal mediante intervalos de trabajo aptos para cualquier edad y condición.

- **Hipopresivos.**- Sistema de entrenamiento que combina una serie de posturas corporales con una respiración determinada, trabajando así el cuerpo de forma global y en especial la musculatura profunda del abdomen y el suelo pélvico.

- **UCA Fit (Entrenamiento funcional).**- Entrenamiento en el que se trabajan todos los músculos del cuerpo a través de la integración de determinados movimientos cotidianos, como caminar, correr, saltar, levantar cargas, arrastrar... Este entrenamiento tiene como objetivo ser útil para cualquier usuario, que le ayude a ser más eficiente y saludable en los movimientos de su día a día.

- **Yoga.**- Actividad grupal destinada a la mejora de la salud en general a través de la conexión del cuerpo, la respiración y la mente. Esta actividad utiliza para ello posturas físicas, ejercicios de relación y meditación.



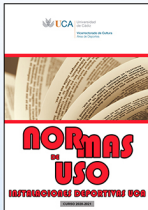
## SALA DE CARDIO-MUSCULACIÓN

Trabajo cardio-muscular individual con aparatos, con asesoramiento de monitor (Consultar horarios disponibles).

INCLUYE	NIVEL / AFORO	HORARIOS DISPONIBLES	PRECIO UCA	PRECIO Egresados UCA, Otras Univ. UNED, Usuarios Convenio	PRECIO Público General
<b>INSCRIPCIÓN MENSUAL</b> 1 hora/sesión Acceso según aforo	Único AFORO MÁXIMO SIMULTÁNEO: 8 personas	Lunes a Viernes de 8:00 a 21:00	20,20	29,00	36,50
		Lunes, Miércoles y Viernes de 8:00 a 21:00	13,00	20,30	25,80
		Martes y Jueves de 8:00 a 21:00	8,40	14,60	18,00
		Lunes a Viernes de 8:00 a 16:00	15,20	22,00	27,00
		Lunes, Miércoles y Viernes de 8:00 a 16:00	10,00	16,30	19,10
		Martes y Jueves de 8:00 a 16:00	6,70	10,70	13,40
<b>USO ESPORÁDICO</b> 1 hora/sesión Acceso según aforo	Único AFORO MÁXIMO SIMULTÁNEO: 8 personas	Según disponibilidad de 08:00 a 21:00	2,50	3,50	4,00



## OTROS FOLLETOS DEL ÁREA DE DEPORTES



En cumplimiento del artículo 11 de la Ley Orgánica 5/2018, de 5 de diciembre, de Protección de Datos Personales y garantía de los derechos digitales, por el que se regula el derecho de información en la recogida de los datos, se le informa que sus datos personales serán tratados por la Universidad de Cádiz en su condición de responsable del tratamiento con la finalidad de gestionar su participación en el programa de Competiciones del Área de Deportes del Vicerrectorado de Cultura.

Puede ejercer los siguientes derechos: acceso, rectificación, oposición, supresión, limitación, portabilidad y a no ser objeto de decisiones individuales automatizadas, incluida la elaboración de perfiles, así como a presentar una reclamación ante el Delegado de Protección de Datos de la Universidad de Cádiz o ante el Consejo de Transparencia y Protección de Datos de Andalucía ([www.ctpdandalucia.es/es](http://www.ctpdandalucia.es/es)).

Puede acceder a la restante información sobre el tratamiento de sus datos personales en:  
[https://secretariageneral.uca.es/actividades-del-tratamiento/#Actividad\\_2](https://secretariageneral.uca.es/actividades-del-tratamiento/#Actividad_2)



Universidad  
de Cádiz

Vicerrectorado de Cultura

## ALGECIRAS

E.P.S. Algeciras  
Avda. Ramón Puyol, s/n  
Tfno: 956 02 81 82

## JEREZ

Campus de la Asunción  
Avda. de la Universidad  
Tfno: 956 03 70 49

## CÁDIZ

Edificio Andrés Segovia  
c/ Dr. Marañón 3  
Tfno: 956 01 52 89

## PUERTO REAL

Complejo Deportivo UCA  
Pol. Río San Pedro  
Tfno: 956 01 62 70



Deporte Uca



956016270



deport@uca.es



@DeporteUCA



Deporte Uca



ucadeportes



areadeportes.uca.es