



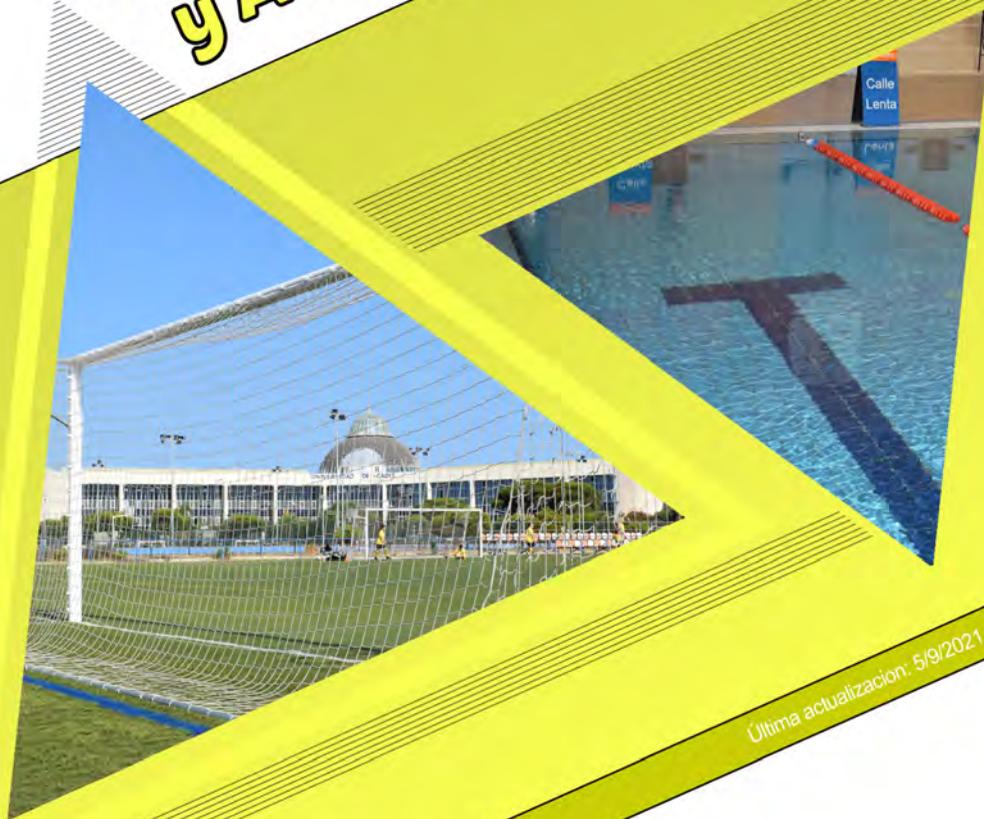
UCA

Universidad
de Cádiz

Vicerrectorado de Cultura
Área de Deportes

CURSO 2021-2022
Campus de

Puerto Real **Instalaciones Deportivas** **y Actividades Propias**



Última actualización: 5/9/2021

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

➤ DESCRIPCIÓN DE LAS INSTALACIONES	4
➤ PRECIOS DE ALQUILER	7
➤ HORARIOS y PROGRAMACIÓN PROPIA	9
➤ PROCEDIMIENTO DE INSCRIPCIÓN	11
➤ ABONOS MENSUALES	12
➤ BONOS DE USOS ESPORÁDICOS	13
➤ ACTIVIDADES Y CURSOS EN LA PISCINA CUBIERTA	14
➤ ACTIVIDADES DIRIGIDAS EN SALA	17
➤ CARDIOMUSCULACIÓN	20
➤ CURSOS DE PÁDEL Y TENIS	21
➤ PROGRAMA ESCUELAS Y TALLERES DEPORTIVOS UCA	22

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 su Complejo Deportivo del campus de Puerto Real.

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**



El **tiempo máximo** de permanencia en los **vestuarios** es de **15 minutos**



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



DESCRIPCIÓN DE LAS INSTALACIONES

» PABELLÓN POLIDEPORTIVO

- Pista Central: Baloncesto, Balonmano y Fútbol Sala
- Pista 1: Baloncesto y Voleibol
- Pista 2: Baloncesto y Voleibol
- Pista 3: Baloncesto, Tenis mesa y Voleibol
- Graderío con un aforo de 400 personas sentadas



» AULA

- Usos: Ajedrez, Yoga, Conferencias, Reuniones, Clases...
- Aforo: 50 personas, ampliable





» PISCINA

- Dimensiones: 25 x 12'5 m, 6 calles
- Profundidad: 1'20 a 1'80 m.
- Graderío con un aforo de 197 personas sentadas



» 3 SALAS MULTIUSOS

- Sala 1: Cardio-Musculación y Estiramientos
- Sala 2: Ciclo Indoor
- Sala 3: Actividades dirigidas



♻️ SOSTENIBILIDAD

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

♿️ OTRAS CARACTERÍSTICAS

Adaptadas a los discapacitados | Ascensor | Estación de tren lanzadera a cinco minutos a pie | Wifi | Cafetería
Parada de autobús a 50 metros | Aparcamiento propio amplio

» PISTAS EXTERIORES

- 1 Pista Baloncesto
 - 1 Campo Fútbol *
 - 2 Campos Fútbol-7 *
 - 2 Pistas Fútbol Sala/Balonmano
 - 3 Pistas Pádel *
 - 2 Pistas Tenis *
 - 1 Zona Tenis de mesa exterior
 - 1 Zona de TRX
- (* Césped artificial)



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 | Aula de Mayores | 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:** Egresados UCA | Alumnos de FUECA, UNED, Postmaster UCA y otras Universidades | Personas empadronadas en las localidades de Algeciras, Cádiz, Jerez y Puerto Real | Personas con contrato de trabajo en instituciones o entidades que tengan un convenio firmado con la UCA.
- **PÚBLICO EN GENERAL:** Resto de usuarios que no cumplen ninguno de los criterios anteriores.

En todos los casos con la Tarjeta Deportiva del curso en vigor.

INSTALACIONES DEPORTIVAS DESCUBIERTAS	De apertura a 16h		De 16h a cierre	
	Sin Luz	Sin Luz	Con Luz	
Fútbol sala / Baloncesto (1 hora)				
Comunidad Universitaria	Gratis con Tarjeta Deportiva del curso en vigor			
Usuarios en Convenio	7 €	8,50 €	11 €	
Público en general	10 €	13 €	15 €	
Fútbol 7 (1 hora)				
Comunidad Universitaria	18 €	23 €	25 €	
Usuarios en Convenio	26 €	34 €	35 €	
Público en general	36 €	45 €	49 €	
Fútbol 11 (1 hora)				
Comunidad Universitaria	25 €	31 €	34 €	
Usuarios en Convenio	36 €	45 €	48 €	
Público en general	50 €	62 €	68 €	
Pádel (1,5 horas)				
Comunidad Universitaria	7,20 €	8,40 €	10,40 €	
Usuarios en Convenio	10 €	12 €	14 €	
Público en general	12,80 €	16 €	18 €	
Bono Pádel 11 tramos (1,5 h.) Por jugador.				
Comunidad Universitaria	18 €	23,50 €	Sup. 1€	(Gratis para los jugadores con bono y abonados UCAFull)
Usuarios en Convenio	25 €	30 €		
Público en general	32 €	40 €		
Tenis (1 hora)				
Comunidad Universitaria	3,50 €	4 €	6 €	
Usuarios en Convenio	5 €	6 €	8 €	
Público en general	7,50 €	9 €	11 €	
Bono Tenis 11 h. Por jugador.				
Comunidad Universitaria	16 €	18,50 €	Sup. 1€	(Gratis para los jugadores con bono y abonados UCAFull)
Usuarios en Convenio	24 €	29 €		
Público en general	37 €	44 €		

INSTALACIONES DEPORTIVAS CUBIERTAS	De apertura a 16h		De 16h a cierre	
	Sin Luz	Con Luz	Sin Luz	Con Luz
Pista central pabellón (1 hora)				
Comunidad Universitaria	12,50 €	15 €	16 €	18 €
Usuarios en Convenio	19 €	22 €	24 €	26 €
Público en general	25 €	29 €	31 €	36 €
Pista transversal 1/3 pabellón (1 hora)				
Comunidad Universitaria	7 €	8 €	8,50 €	10 €
Usuarios en Convenio	9,50 €	11 €	11,50 €	14 €
Público en general	14 €	16 €	17 €	20 €

ESPACIOS CON SOLICITUD PREVIA			
	Comunidad Universitaria	Usuarios en Convenio	Público en General
Calle piscina (45 minutos)	28 €	40 €	45 €
Sala multiusos	31,50 €	42 €	52,50 €
Aula	50 €	68 €	84 €

TAQUILLAS DE ALQUILER			
	Comunidad Universitaria	Usuarios en Convenio	Público en General
Taquilla alquiler mensual	6 €	7 €	8 €
Reposición de llave	1,50 €	1,50 €	1,50 €

VESTUARIOS			
	Comunidad Universitaria	Usuarios en Convenio	Público en General
Acceso vestuario y ducha usuarios con TD no inscritos	Gratis	1 €	1,20 €
Vestuario (uso exclusivo)	10 €	12 €	15 €

- Las tarifas anteriores se refieren a una hora o fracción de utilización en jornada habitual de apertura.
- Los bonos de pádel y tenis 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 y tenis son por jugador; en el caso del pádel, si el uso fuera por menos de cuatro jugadores tendrían que abonar el precio de la pista completa. En el caso del tenis, si el uso fuera por más de dos jugadores, el precio a abonar sería el de la pista completa.
- El alquiler puede realizarse en el propio Complejo, llamando al teléfono 956 016 777 en los horarios de apertura o en la Oficina Virtual de la web del Área de Deportes:

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

HORARIOS

ESPACIO	LUNES A VIERNES	FRACCIÓN HORARIA
Pabellón	de 9:00 a 21:00	Mín. 1 h. - Máx. 2 h.
Piscina	de 8:00 a 21:00	45 minutos
Sala Cardio	de 8:00 a 21:00	1 hora
Campo césped	de 9:00 a 21:00	Mín. 1 h. - Máx. 2 h.
Pistas Exteriores	de 9:00 a 21:00	Pádel: 1,5 horas Tenis, Fútbol Sala y Baloncesto: Mín. 1h. - Máx. 2h.
Administración	de 9:00 a 14:00	

- Las instalaciones del Complejo Deportivo 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

NOVEDAD: 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 Jerez para realizar la práctica deportiva de la actividad en la que se encuentran inscritos.

» PLAZOS DE INSCRIPCIÓN

COMUNIDAD UCA NUEVAS y RENOVACIONES	USUARIOS EN CONVENIO Y PÚBLICO EN GENERAL RENOVACIONES	USUARIOS EN CONVENIO Y PÚBLICO EN GENERAL NUEVAS INSCRIPCIONES
Desde el martes 21 de septiembre 2021	Desde el lunes 27 de septiembre 2021	Desde el miércoles 29 de septiembre 2021

» 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 la 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
- 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

» 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 2021 al 30 de Septiembre de 2022.
- 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. La edad mínima para inscribirse en cualquier actividad de adulto, salvo que se indique lo contrario, es de 16 años, con autorización de padre, madre o tutor en caso de menor de edad.
- 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 2022, 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 y usos 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

DOMICILIACIÓN BANCARIA:

Se domiciliará obligatoriamente hasta septiembre de 2022, incluido.

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

- * Oficina Virtual del Área de Deportes, 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).

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

Esta opción anula la posibilidad de reserva de plaza.

PARA ACTIVIDADES ESPORÁDICAS

Podrá abonarse a través de Tarjeta de Crédito/Débito 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.
- Complimentando el Formulario de Baja en Actividad (online) disponible en 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. 2022). 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
ABONO UCA FULL	Lunes a Viernes: de Apertura a 16:00	27,80	35,30	39,60
	Lunes a Viernes: de Apertura a Cierre	32,10	39,60	43,90
ABONO UCA FITNESS	Lunes a Viernes: de Apertura a 16:00	21,50	31,00	35,30
	Lunes a Viernes: de Apertura a Cierre	25,50	35,30	39,60
ABONO UCA BASIC	Lunes a Viernes: de Apertura a 16:00	21,50	31,00	35,30
	Lunes a Viernes: de Apertura a Cierre	25,50	35,30	39,60

Abono UCA FULL:

- 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.
- Tenis/Padel: Alquiler gratis de pista de tenis y padel de lunes a viernes. Por persona, es necesario hacer uso de una reserva para volver a realizar otra.

Abono UCA FITNESS:

- 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.

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

Actividades disponibles con estos Bonos:

- **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.

» BONOS CON ACCESO A 1 ACTIVIDAD POR CADA USO

- Cada uno de los usos de estos Bonos permite 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.

1

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

» BONOS CON ACCESO A 3 ACTIVIDADES POR CADA USO

- Cada uno de los usos de estos Bonos permite el acceso a **HASTA TRES** actividades (natación+cardio+sala).
- El acceso a las actividades estará limitado a las plazas disponibles según aforo.
- En el control de entrada se informará de las plazas disponibles.

3

BONOS	HORARIOS DISPONIBLES	PRECIO UCA	PRECIO Egresados UCA, Otras Univ. UNED, Usuarios Convenio	PRECIO Público General
11 USOS	Lunes a Viernes: de Apertura a 16:00	40,00	52,00	62,00
	Lunes a Viernes: de Apertura a Cierre	44,00	60,00	68,00
5 USOS	Lunes a Viernes: de Apertura a 16:00	20,00	26,00	31,00
	Lunes a Viernes: de Apertura a Cierre	22,00	30,00	34,00

ACTIVIDADES Y CURSOS EN PISCINA CUBIERTA

Todas las actividades de piscina tendrán una duración de 45 minutos.

» NATACIÓN (USO LIBRE)

MODALIDADES	NIVEL AFORO	DÍAS	HORARIOS	PRECIO UCA	PRECIO Egresados UCA, Otras Univ. UNED, Usuarios Convenio	PRECIO Público General		
INSCRIPCIÓN MENSUAL 45 min./sesión. Sin monitor Acceso según aforo.	ÚNICO Aforo según normativa vigente	L a V	En horario libre de: 8:00 – 21:00	20,20	29,00	36,50		
		L, X y V		13,00	20,30	25,80		
		M y J		8,40	14,60	20,80		
				L a 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
USO ESPORÁDICO 45 min./sesión. Sin monitor Acceso según aforo.	ÚNICO Aforo según normativa vigente	Según disponibilidad	Según disponibilidad 8:00 – 21:00	2,50	3,50	4,00		
USO ESPORÁDICO Natación + Cardio + Sala	Aforo según normativa vigente	Según disponibilidad	Según disponibilidad	4,50	6,00	7,20		

» CURSOS DE NATACIÓN PARA ADULTOS

Actividad consistente en el aprendizaje de la natación desde niveles de iniciación a niveles de perfeccionamiento de los estilos de natación. Las clases, dirigidas por monitores de natación, pretenden que el alumno adquiera las habilidades motrices básicas y específicas para conseguir autonomía en el medio acuático, al tiempo que fomentar la práctica de actividades beneficiosas para la salud y el ocio en general.

MODALIDAD	NIVEL AFORO	DÍAS	HORARIOS	PRECIO UCA	PRECIO Egresados UCA, Otras Univ. UNED, Usuarios Convenio	PRECIO Público General
NATACIÓN ADULTOS (A partir de 16 años cumplidos)	1 (Iniciación) 2 (Perfeccion.) Aforo según normativa vigente	L., X. y V.	8:45 (2) 9:30 (1) 20:00 (2)	22,50	29,80	37,00
		M. y J.	19:15 (1)	16,30	24,60	29,20

(1) En este horario solo está disponible el nivel iniciación.

» NATACIÓN PARA EMBARAZADAS

Ejercicios de mantenimiento físico en el agua para embarazadas.

Sin horarios definidos actualmente

» 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.

Niveles:

- SUAVE: ejercicios acuáticos suaves con desplazamientos mínimos en el agua
- INTENSO: ejercicios acuáticos de media-alta intensidad con alto grado de desplazamientos en el medio acuático.

NIVEL AFORO	DÍAS	HORARIOS	PRECIO UCA	PRECIO Egresados UCA, Otras Univ UNED, Usuarios Convenio	PRECIO Público General
SUAVE Aforo según normativa vigente	L., X. y V.	10:15 17:45	20,20	25,80	30,80
	M. y J.	10:15 18:30	14,00	19,10	24,60
INTENSO Aforo según normativa vigente	L, X y V.	11:45 19:15	20,20	25,80	30,80
	M. y J.	11:00 20:00	14,00	19,10	24,60

» ACUASALUS

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..

NIVEL AFORO	DÍAS	HORARIOS	PRECIO UCA	PRECIO Egresados UCA, Otras Univ UNED, Usuarios Convenio	PRECIO Público General
ÚNICO Aforo según normativa vigente	L., X. y V.	11:00 16:15 18:30	20,20	25,80	30,80
	M. y J.	9:30 11:45 17:45	14,00	19,10	24,60

» 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.

NIVEL PLAZAS	DÍAS	HORARIOS	PRECIO UCA	PRECIO Egresados UCA, Otras Univ UNED, Usuarios Convenio	PRECIO Público General
ÚNICO Aforo según normativa vigente	L., X. y V.	17:00	20,20	25,80	30,80
	M. y J.	14:00	14,00	19,10	24,60



ACTIVIDADES DIRIGIDAS EN SALA

ORDEN DE PRIORIDAD DE ACCESO A LAS ACTIVIDADES DIRIGIDAS DE SALA:

- 1º. Usuarios inscritos en la actividad y usuarios de Abonos con pase de entrada a la actividad. Este pase se podrá recoger, según plazas disponibles, en el control de entrada y en el mismo día en el que está programada la misma.
- 2º. Usuarios de Abono sin pase de entrada a la actividad.
- 3º. Usuarios esporádicos.

Este pase le reservará la plaza hasta la hora fijada para el comienzo de la actividad.

»» PRECIOS ESPECIALES PARA USOS ESPORÁDICOS

INCLUYE	NIVEL / AFORO	HORARIOS DISPONIBLES	PRECIO UCA	PRECIO Egresados UCA, Otras Univ. UNED, Usuarios Convenio	PRECIO Público General
USO ESPORÁDICO de cualquiera de las actividades programadas	Nivel Único Aforo máx.: según normativa vigente	Según disponibilidad	2,70	3,80	4,20
USO ESPORÁDICO Natación + Cardio + Sala	Según normativa vigente	Según disponibilidad	4,50	6,00	7,20

»» CICLO INDOOR

Actividad muy atractiva en auge en la que montados en una bicicleta trabajamos al ritmo de la música guiados por un monitor. Trabajo completo centrado en el trabajo aeróbico sin olvidar el trabajo de fuerza y velocidad.

Actividad ideal para tonificar, eliminar grasa y mejorar la circulación.

NIVEL / PLAZAS	DÍAS	HORARIOS	PRECIO UCA	PRECIO Egresados UCA, Otras Univ. UNED, Usuarios Convenio	PRECIO Público General
ÚNICO Aforo según normativa vigente	L., X. y V.	9:30 19:00	20,80	25,90	31,00
	M. y J.	9:30 18:00 20:00	15,80	18,60	25,80
	L. y X.	13:30 17:00	15,80	18,60	25,80

»» DUMBELL

Actividad con música en la que se trabaja con cargas externas al ritmo marcado por el monitor combinando la tonificación muscular y el entrenamiento aeróbico. Ideal para una rápida mejora de la fuerza, resistencia y conseguir con ello una buena definición muscular. Es un programa de entrenamiento de ejercicios realizado con barras y discos. Su principal característica es el trabajo de resistencia muscular localizada (RML) con un alto volumen de repeticiones en cada ejercicio.

NIVEL / PLAZAS	DÍAS	HORARIOS	PRECIO UCA	PRECIO Egresados UCA, Otras Univ. UNED, Usuarios Convenio	PRECIO Público General
ÚNICO Aforo según normativa vigente	L., X. y V.	19:00	20,80	25,90	31,00
	M. y J.	12:00	15,80	18,60	25,80

»» RECHARGE

RECHARGE 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.

NIVEL / PLAZAS	DÍAS	HORARIOS	PRECIO UCA	PRECIO Egresados UCA, Otras Univ. UNED, Usuarios Convenio	PRECIO Público General
ÚNICO Aforo según normativa vigente	L., X. y V.	11:30	20,80	25,90	31,00
	M. y J.	17:00	15,80	18,60	25,80

» SFX-CORE

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.

NIVEL / PLAZAS	DÍAS	HORARIOS	PRECIO UCA	PRECIO Egresados UCA, Otras Univ. UNED, Usuarios Convenio	PRECIO Público General
ÚNICO Aforo según normativa vigente	M. y J.	10:30 19:00	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 / PLAZAS	DÍAS	HORARIOS	PRECIO UCA	PRECIO Egresados UCA, Otras Univ. UNED, Usuarios Convenio	PRECIO Público General
ÚNICO Aforo según normativa vigente	L., X. y V.	9:30 18:00	20,80	25,90	31,00
	M. y J.	8:00 9:30 18:00	15,80	18,60	25,80

» 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.

NIVEL / PLAZAS	DÍAS	HORARIOS	PRECIO UCA	PRECIO Egresados UCA, Otras Univ. UNED, Usuarios Convenio	PRECIO Público General
ÚNICO Aforo según normativa vigente	L., X. y V.	10:30 20:00	20,80	25,90	31,00
	M. y J.	14:00	15,80	18,60	25,80

» 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.

NIVEL PLAZAS	DÍAS	HORARIOS	PRECIO UCA	PRECIO Egresados UCA, Otras Univ. UNED, Usuarios Convenio	PRECIO Público General
ÚNICO Aforo según normativa vigente	L. y X.	17:00	15,80	18,60	25,80

» 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. Estos cursos son de 30 minutos de duración.

NIVEL / PLAZAS	DÍAS	HORARIOS	PRECIO UCA	PRECIO Egresados UCA, Otras Univ. UNED, Usuarios Convenio	PRECIO Público General
ÚNICO Aforo según normativa vigente	L., X. y V.	8:00 14:30	10,40	12,90	15,50
	M. y J.	11:30 20:00	7,90	9,30	12,90



CARDIOMUSCULACIÓN

Trabajo cardio-muscular individual con aparatos, con asesoramiento de monitor.

INCLUYE	NIVEL / AFORO	HORARIOS DISPONIBLES	PRECIO UCA	PRECIO	PRECIO
				Egresados UCA, Otras Univ UNED, Usuarios Convenio	Público General
INSCRIPCIÓN MENSUAL 1 hora/sesión Acceso según aforo	Único AFORO SEGÚN NORMATIVA VIGENTE	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	20,80
		Lunes a Viernes de 8:00 a 16:00	15,10	22,00	29,80
		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	15,70
USO ESPORÁDICO 1 hora/sesión Acceso según aforo	Único AFORO SEGÚN NORMATIVA VIGENTE	Según disponibilidad L - V de 08:00 a 21:00	2,50	3,50	4,00
USO ESPORÁDICO Natación + Cardio + Sala	AFORO SEGÚN NORMATIVA VIGENTE	Según disponibilidad L - V de 08:00 a 21:00	4,50	6,00	7,20



CURSOS DE PÁDEL Y TENIS

ACTIVIDAD	GRUPOS	DÍAS	HORARIOS DISPONIBLES	PRECIO UCA	PRECIO Egresados UCA, Otras Univ. UNED, Usuarios Convenio	PRECIO Público General
PÁDEL ADULTOS	Iniciación Nº min. 4	L. y X. M. y J.	11:00 12:00 17:00	40,00	48,50	54,50
PÁDEL INFANTIL A (De 8 a 10 años)	Iniciación Nº min. 6	L. y X.	16:30	28,00	36,00	44,50
PÁDEL INFANTIL B (De 11 a 14 años)	Iniciación Nº min. 6	M. y J.	16:30	28,00	36,00	44,50
TENIS ADULTOS	Iniciación Nº min. 8	M. y J.	18:00	24,50	32,50	40,00
TENIS INFANTIL (A partir de 8 años)	Iniciación Nº min. 8	M. y J.	17:00	21,00	28,00	36,00

Los precios corresponden a pago mensual de las actividades, que tendrán una duración mínima de un mes y su desarrollo coincidirá con los meses naturales.



PROGRAMA ESCUELAS Y TALLERES DEPORTIVOS UCA

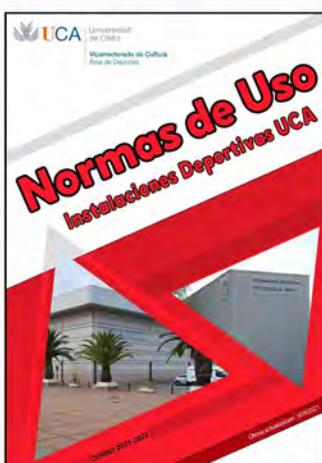
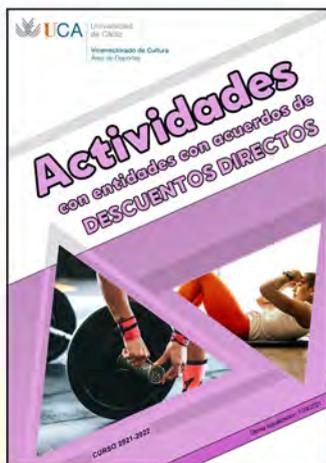
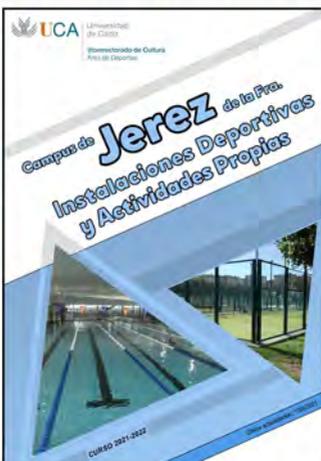
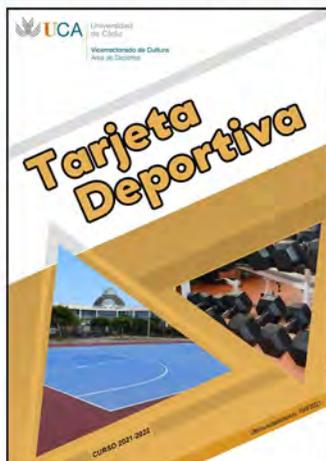
Veanse Indicaciones generales sobre el programa de escuelas y talleres UCA en la página 14 del folleto de Normas de Uso.

CAMPUS DE PUERTO REAL

ESCUELA / TALLER	LUGAR	DÍAS	HORARIOS	PRECIO MENSUAL o SESIÓN Comunidad UCA
TALLER (uso libre) BALONCESTO	Complejo Deportivo UCA	Martes	17:00 – 18:00	GRATIS con la TARJETA DEPORTIVA del curso en vigor
TALLER (uso libre) FÚTBOL SALA Pabellón	Complejo Deportivo UCA	Viernes	19:00 – 20:00	
TALLER (uso libre) FÚTBOL SALA Exterior	Complejo Deportivo UCA (Solo Comunidad UCA)	Todos los días	Horario de apertura	
TALLER (uso libre) FÚTBOL 7	Complejo Deportivo UCA	Jueves	17:00 – 18:00	
TALLER (uso libre) VOLEIBOL	Complejo Deportivo UCA	Martes	17:00 – 18:00	
TALLER (uso libre) PÁDEL	Complejo Deportivo UCA	Martes	12:00 - 13:30	
		Jueves	16:30 - 18:00	
TALLER (uso libre) TENIS DE MESA Exterior	Complejo Deportivo UCA	Todos los días	Horario de apertura	



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 Vicerectorado 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).

Puede acceder a la restante información sobre el tratamiento de sus datos personales en:
https://secretariageneral.uca.es/actividades-del-tratamiento/#Actividad_2



UCA

Universidad
de Cádiz

Vicerrectorado de Cultura
Área de Deportes

ALGECIRAS

E.P.S. Algeciras
Av. Ramón Puyol, s/n
956 02 81 82

JEREZ

Campus de la Asunción
Av. de la Universidad
956 03 70 49

CÁDIZ

Edif. Andrés Segovia
c/ Dr. Marañón 3
956 01 52 89

PUERTO REAL

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



Deporte Uca



@DeporteUCA



956016270



Deporte Uca



deport@uca.es



areadeportes.uca.es



ucadeportes

