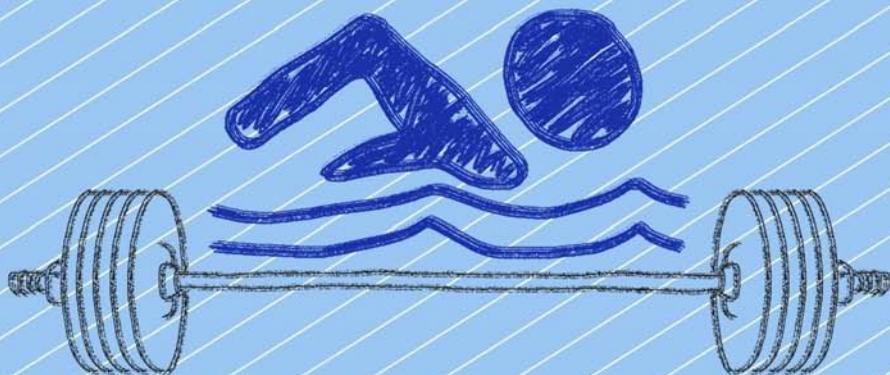


UCA

DEPORTES

VICERRECTORADO DE RESPONSABILIDAD SOCIAL, EXTENSIÓN CULTURAL Y SERVICIOS



**INSTALACIONES
DEPORTIVAS**

Y ACTIVIDADES

PROPIAS

CAMPUS DE
JEREZ

CURSO 17-18

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.

ÍNDICE

➤ DESCRIPCIÓN DE LAS INSTALACIONES	3
➤ PRECIOS DE ALQUILER Y HORARIOS DE LAS INSTALACIONES	5
➤ PROGRAMACIÓN PROPIA	6
➤ PROCEDIMIENTO DE INSCRIPCIÓN	7
➤ ACTIVIDADES Y CURSOS EN PISCINA CUBIERTA	8
➤ SALA DE CARDIO-MUSCULACIÓN	10
➤ ACTIVIDADES DIRIGIDAS EN SALA (SEGÚN PROGRAMACIÓN)	10
➤ ABONOS MENSUALES Y BONOS	12
➤ CURSOS DE PÁDEL	13
➤ PROGRAMA UCASPORT. PROGRAMA ESCUELAS Y TALLERES DEPORTIVOS UCA	14
➤ USO DE TAQUILLAS EN LA INSTALACIÓN	16
➤ NORMATIVA SOBRE EL ALQUILER DE INSTALACIONES	17
➤ ACCESO Y USO. INSTRUCCIONES GENERALES	18
➤ PISCINA CUBIERTA, NORMATIVA GENERAL DE ACCESO Y USO	20
➤ PISCINA CUBIERTA, INDICACIONES DE NATACIÓN LIBRE	21
➤ SALA DE CARDIO-MUSCULACIÓN, NORMATIVA DE USO	22

Nota Importante: Los precios que aparecen en este folleto pueden estar sujetos a errores tipográficos.



DESCRIPCIÓN DE LAS INSTALACIONES

★ PISCINAS

- Piscina de 25 x 12,5m dividida en 6 calles.
- Piscina de 10 x 5m.



★ 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 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 17-18		
Pádel (1,5 horas)	6,80	9,20	12,00
Bono de Pádel 11 tramos (1,5 horas)	17,00	23,00	30,00
Calle Piscina (1 hora)	25,00	35,00	40,00
Taquilla (Alquiler mensual. Según disponibilidad)	6,00	7,00	8,00

- Las tarifas anteriores se refieren a una hora o fracción de utilización en jornada habitual de apertura.
- Los precios pueden estar sujetos a errores tipográficos o de impresión.
- 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.
- Puede realizar el alquiler en las propias instalaciones, llamando al teléfono 956 037 049 en horario de mañana (9 a 14h) o en la Oficina Virtual de la web del Área de Deportes:

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

HORARIOS DE LAS INSTALACIONES

ESPACIO	DE LUNES A VIERNES	SÁBADOS	FRACCIÓN HORARIA
Piscina	de 8:00 a 14:30	Cerrado	45 minutos
Salas	de 8:00 a 14:30	Cerrado	1 hora
Pistas de Pádel	de 8:30 a 14:00	Cerrado	1,5 horas
Circ. de Jogging	de 8:00 a 21:00	de 9:00 a 14:00	Uso libre
Administración	de 9:00 a 14:00	Cerrado	

PROGRAMACIÓN PROPIA

★ INDICACIONES GENERALES, CURSOS Y ACTIVIDADES

- 1 Los usuarios de las actividades y/o cursos deberán reunir los requisitos de edad, categoría y/o nivel establecidos para cada uno de ellos.
- 2 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 tabloneros de anuncio, cartelería, página web, programa de actividades, etc.). La Comunidad Universitaria tendrá un plazo preferente de inscripción.
- 3 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.
- 4 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.
- 5 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.
- 6 Es obligatoria la puntualidad a la hora de acceder a la instalación para facilitar el buen desarrollo de las actividades y/o cursos.
- 7 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.
- 8 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.
- 9 La cuantía de los ingresos por cursos o actividades no será devuelta una vez comenzados los mismos.
- 10 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. Festivos oficiales UCA: Apertura del Curso, Santo Tomás o Investidura de Doctores, Periodos Vacacionales de Semana Santa y Navidad, 24 y 31 de Diciembre y los Festivos Locales, Autonómicos y Nacionales. Durante el mes de agosto y el día de la Fiesta del Deporte, las Instalaciones Deportivas UCA permanecerán cerradas.

★ PLAZOS DE INSCRIPCIÓN

COMUNIDAD UCA	USUARIOS EN CONVENIO Y PÚBLICO EN GENERAL RENOVACIONES	USUARIOS EN CONVENIO Y PÚBLICO EN GENERAL NUEVAS INSCRIPCIONES
Desde el lunes 11 de septiembre 2017	Desde el lunes 18 de septiembre 2017	Desde el lunes 25 de septiembre 2017

★ INSCRIPCIÓN EN CURSOS Y ACTIVIDADES

- Los usuari@s se comprometen a cumplir la Normativa General 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 www.uca.es/deportes
- Los precios/actividad a abonar dependerá del colectivo al que se pertenezca.
- Algunas actividades pueden no estar disponibles en la Oficina Virtual.

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.

PARA ACTIVIDADES MENSUALES

Opción 1. DOMICILIACIÓN BANCARIA

(Alta e inscripción para todo el curso)

Plazo: desde el 21 del mes anterior (siempre que hubiera disponibilidad de plazas).

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, www.uca.es/deportes/oficina-virtual

Para el trámite de Domiciliación Bancaria, se requiere la firma del titular de la cuenta corriente (excepto Oficina Virtual). 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 www.uca.es/deportes/secretaria-y-tarjeta-deportiva).

Se domiciliará obligatoriamente hasta septiembre 2018, incluido.

En cualquier caso, el trámite de la domiciliación bancaria deberá efectuarse obligatoriamente hasta las 14:00 h. del día 20 del mes anterior al comienzo de la domiciliación.

Opción 2. OFICINA VIRTUAL

(Si desea abonar mes a mes)

Plazo: Hasta las 14:00 h. del día 20 de cada mes.

Tramitando la inscripción y pago en www.uca.es/deportes/oficina-virtual

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 (solo en el campus de Puerto Real).
- * 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 dese darse de baja, mediante una de las siguientes opciones:

- Cumplimentación y presentación del documento oficial de Solicitud de Baja en Actividad o Domiciliación en cualquier oficina del Área de Deportes.
- Cumplimentando y enviando el documento Formulario de Baja en Actividad (pdf rellenable), disponible en www.uca.es/deportes/oficina-virtual mediante correo electrónico a secretaria.deporte@uca.es En esta modalidad será necesario confirmación de la baja por parte del Área de Deportes para que sea efectiva la anulación.

No será vinculante bajo ninguna circunstancia el mero trámite de baja directa en la entidad bancaria.

★ 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.

ACTIVIDADES Y CURSOS EN PISCINA CUBIERTA

★ 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.	Nivel Único Aforo máx.: 6 usuarios/calle	L a V	En horario libre de: 8:00 - 14:30	13,50	19,50	26,50
		L, X y V		9,00	14,50	17,00
		M y J		6,00	9,50	14,00
USO ESPORÁDICO 45 min./sesión. Sin monitor Acceso según aforo.		Según disponibilidad	Según disponibilidad En horario de: 8:00 - 14:30	2,00	2,80	3,20

★ CURSOS DE NATACIÓN PARA ADULTOS

Según el nivel del alumn@, se pretende conseguir la autonomía en el medio acuático, el dominio de habilidades motrices acuáticas o el perfeccionamiento de los estilos de natación. Las clases serán dirigidas por monitores de natación. Centrada en el trabajo técnico sin olvidar los contenidos de acondicionamiento físico.

MODALIDADES	NIVEL AFORO	DÍAS	HORARIOS	PRECIO UCA	PRECIO EGRESADOS UCA, OTRAS UNIV. UNED, USUARIOS CONVENIO	PRECIO PÚBLICO GENERAL
NATACIÓN ADULTOS	Iniciación Perfeccionamiento min:9 - máx:14	L, X. y V.	8:00 - 8:45 8:45 - 9:30 9:30 - 10:15	20,00	26,50	33,00
		M. y J.	8:00 - 8:45 8:45 - 9:30	14,50	22,00	26,00

(1) Nivel iniciación.

★ CURSOS DE NATACIÓN PARA BEBÉS +6 meses **NOVEDAD**

Refuerza el vínculo y confianza entre madre/padre y el bebé. Se van a crear situaciones de juego dentro de un ámbito lúdico y recreativo. Ayuda a mejorar su flotabilidad y equilibrio así como estimular su cuerpo. Desarrollo psicomotor.

NIVEL PLAZAS	DÍAS	HORARIOS	PRECIO UCA	PRECIO EGRESADOS UCA, OTRAS UNIV. UNED, USUARIOS CONVENIO	PRECIO PÚBLICO GENERAL
ÚNICO min:9 - max:12	Martes y Jueves	9:30 - 10:15	20,00	26,50	33,00

★ NATACIÓN PARA EMBARAZADAS **NOVEDAD**

Ejercicios de mantenimiento físico en el agua para embarazadas.

NIVEL PLAZAS	DÍAS	HORARIOS	PRECIO UCA	PRECIO EGRESADOS UCA, OTRAS UNIV. UNED, USUARIOS CONVENIO	PRECIO PÚBLICO GENERAL
ÚNICO min:9 - max:16	Martes y Jueves	9:30 - 10:15	20,00	26,50	33,00

★ 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 PLAZAS	DÍAS	HORARIOS	PRECIO UCA	PRECIO EGRESADOS UCA, OTRAS UNIV. UNED, USUARIOS CONVENIO	PRECIO PÚBLICO GENERAL
SUAVE min:9 - max:16	L, X. y V.	10:15 - 11:00	18,00	23,00	27,50
	M. y J.	10:15 - 11:00	12,50	17,00	22,00
INTENSO min:9 - max:16	L, X y V.	10:15 - 11:00	18,00	23,00	27,50
	M. y J.	10:15 - 11:00	12,50	17,00	22,00

★ 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 PLAZAS	DÍAS	HORARIOS	PRECIO UCA	PRECIO EGRESADOS UCA, OTRAS UNIV. UNED, USUARIOS CONVENIO	PRECIO PÚBLICO GENERAL
ÚNICO min:9 - max:16	L, X. y V.	11:00 - 11:45	18,00	23,00	27,50
	M. y J.	11:00 - 11:45	12,50	17,00	22,00

★ ENTRENAMIENTO DE NATACIÓN

Actividad centrada en el acondicionamiento físico en el que a través de entrenamientos de natación realizaremos trabajos aeróbicos, anaeróbicos y de fuerza resistencia. Mejoraremos nuestra condición física y salud a través de una de los deportes más completos y aconsejados.

NIVEL PLAZAS	DÍAS	HORARIOS	PRECIO UCA	PRECIO EGRESADOS UCA, OTRAS UNIV. UNED, USUARIOS CONVENIO	PRECIO PÚBLICO GENERAL
ÚNICO min:9 - max:16	L, X. y V.	13:00 - 14:00	25,00	31,50	37,50

★ ACUAWALKING **NOVEDAD**

Es una actividad 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. Dirigido a personas de todas las edades y condición física.

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

NIVEL PLAZAS	DÍAS	HORARIOS	PRECIO UCA	PRECIO EGRESADOS UCA, OTRAS UNIV. UNED, USUARIOS CONVENIO	PRECIO PÚBLICO GENERAL
ÚNICO máx. 8 usuarios / calle 45 min. / sesión Sin monitor	Lunes a Viernes	En horario libre de: 8:00 - 14:30	13,50	19,50	26,50
	L, X. y V.		9,00	14,50	17,00
	M. y J.		6,00	9,50	14,00

SALA DE CARDIO - MUSCULACIÓN

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

MODALIDADES	NIVEL / AFORO	HORARIOS	PRECIO UCA	PRECIO EGRESADOS UCA, OTRAS UNIV. UNED, USUARIOS CONVENIO	PRECIO PÚBLICO GENERAL
INSCRIPCIÓN MENSUAL Sesión 1 hora Sin monitor	Nivel Único Aforo máx.: 20 personas	Lunes a Viernes: de 8:00 a 14:30	13,50	19,50	24,00
		L, X. y V.: de 8:00 a 14:30	9,00	14,50	17,00
		Martes y Jueves: de 8:00 a 14:30	6,00	9,50	12,00
USO ESPORÁDICO Sesión 1 hora Sin monitor		Según disponibilidad: de 8:00 a 14:30	2,00	2,80	3,20

ACTIVIDADES DIRIGIDAS EN SALAS (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	2,20	3,00	3,40

Actividades dirigidas disponibles, para BONOS y ABONOS, siempre que haya un nº mínimo de inscritos:

★ BUNDA FIT

El programa de entrenamiento BundaFit® es una fusión de ritmos latinos y pasos de baile fáciles de seguir, obteniendo como resultado una sesión diferente y especial. Nuestro objetivo es simple: queremos que hagas ejercicio, que te encante la actividad y que no puedas dejar de practicarla. Con BundaFit® logras beneficios fantásticos a corto y largo plazo y las clases resultan ser una experiencia explosiva, en las que quemas calorías y te llenas de energía utilizando movimientos impresionantes y divertidos.

★ CLUB DE LA SALUD

Actividad destinada a personas mayores que quieran realizar una actividad física saludable dirigida por un profesional de la actividad física y el deporte. En el Complejo Deportivo o sus alrededores se realizará una actividad (Mantenimiento Adultos) adecuada al rango de edad en el que estamos trabajando.

★ FIT UCA

Actividad grupal dirigida. Mezcla el trabajo aeróbico intensivo con trabajos de fuerza resistencia, aportando una mejora de la condición física general. Excelente actividad para la pérdida de peso y tonificación general.

★ FIGHT TEAM

Es un apasionante sistema de entrenamiento donde se utilizan las técnicas de lucha más energéticas y desafiantes creando así un trabajo en grupo de lo más motivador para todos los que lo practican. Su principal misión es la mejora cardiovascular y el tono muscular así como la pérdida de grasa a través del inmejorable gasto calórico que presenta las sesiones.

★ FITNESS

Actividad física, con monitor, ejercicios variados de movimientos repetidos que se planifica y se sigue regularmente con el propósito de mejorar o mantener el cuerpo en buenas condiciones.

★ GIMNASIA DE ACTIVACIÓN

Ejercicios de acondicionamiento físico general de bajo y medio impacto, especialmente indicado para personas que toman contacto por primera vez con la actividad física o que la retoman tras periodos de inactividad. Actividad dirigida por un monitor.

★ POWER DUMBELLS

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. El entrenamiento está diseñado para que en 50-55 minutos consigamos un eficiente trabajo de todos los grupos musculares lo cual provocará un cuerpo fuerte y tonificado con un alto gasto calórico.

★ 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.

★ 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.

Las siguientes actividades podrás disfrutarlas de 2 modos, inscribiéndote mensualmente con los precios y horarios que se indican a continuación, o de uso esporádico (en caso de cuenta con plazas disponibles):

★ 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 min:9 - max:15	Martes y Jueves	9:30 - 10:30	14,00	18,00	23,00

★ MULTIACTIVIDAD

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

NIVEL PLAZAS	DÍAS	HORARIOS	PRECIO UCA	PRECIO EGRESADOS UCA, OTRAS UNIV. UNED, USUARIOS CONVENIO	PRECIO PÚBLICO GENERAL
ÚNICO min:9 - max:15	Martes y Jueves	13:00 - 14:00	14,00	18,00	23,00

★ TOTAL TRAINING **NOVEDAD**

Actividad grupal dirigida que se realiza en exterior. Mezcla el trabajo aeróbico intensivo con trabajos de fuerza resistencia, aportando una mejora de la condición física general. Excelente actividad para la pérdida de peso y tonificación general.

NIVEL PLAZAS	DÍAS	HORARIOS	PRECIO UCA	PRECIO EGRESADOS UCA, OTRAS UNIV. UNED, USUARIOS CONVENIO	PRECIO PÚBLICO GENERAL
ÚNICO min:9 - max:16	Lunes y Miércoles	11:00 - 12:00	14,00	18,00	23,00

ABONOS MENSUALES Y BONOS DE 11 ACCESOS

- Los abonos combi permiten el acceso a la instalación una sola vez por día. Según aforo.
- El acceso a las actividades dirigidas estará limitado a las plazas disponibles.
- En el control de entrada se informará de las plazas disponibles y se entregará un ticket para el acceso a la actividad.

★ ABONO COMBI PC: PISCINA + CARDIOMUSCULACIÓN

INCLUYE	NIVEL / AFORO	HORARIOS DISPONIBLES	PRECIO UCA	PRECIO EGRESADOS UCA, OTRAS UNIV. UNED, USUARIOS CONVENIO	PRECIO PÚBLICO GENERAL
NATACIÓN USO LIBRE 45 min./sesión Sin monitor + CARDIO-MUSCULACIÓN (Sesión 1 hora) SOLO UN ACCESO/DÍA SEGÚN AFORO	Único AFORO MÁXIMO SIMULTÁNEO: Piscina: 6 usuarios/calle Sala Cardio: 20 personas	Lunes a Viernes: de 8:00 a 14:30	23,00	33,50	39,50

★ BONO PC: PISCINA o CARDIOMUSCULACIÓN

INCLUYE	NIVEL / AFORO	HORARIOS DISPONIBLES	PRECIO UCA	PRECIO EGRESADOS UCA, OTRAS UNIV. UNED, USUARIOS CONVENIO	PRECIO PÚBLICO GENERAL
BONO 11 ACCESOS NATACIÓN USO LIBRE 45 min./sesión Sin monitor o CARDIO-MUSCULACIÓN (Sesión 1 hora) Acceso según aforo	Único AFORO MÁXIMO SIMULTÁNEO: Piscina: 6 usuarios/calle Sala Cardio: 20 personas	Lunes a Viernes: de 8:00 a 14:30	17,00	24,00	28,00

★ BONO APC: ACTIVIDADES DIRIGIDAS o PISCINA o CARDIOMUSCULACIÓN

INCLUYE	NIVEL / AFORO	HORARIOS DISPONIBLES	PRECIO UCA	PRECIO EGRESADOS UCA, OTRAS UNIV. UNED, USUARIOS CONVENIO	PRECIO PÚBLICO GENERAL
BONO 11 ACCESOS: ACTIVIDADES DIRIGIDAS DE SALAS o CARDIO-MUSCULACIÓN (Sesión 1 hora) o NATACIÓN USO LIBRE 45 min./sesión Sin monitor	Nivel Único AFORO MÁXIMO: Actividades: Según actividad Piscina: 6 usuarios/calle Sala Cardio: 20 personas	Sala de Cardio y Piscina: Lunes a Viernes: de 8:00 a 14:30 Actividades de Sala: Según programación	19,00	26,00	30,00



EL EJERCICIO NO SÓLO
CAMBIA TU CUERPO,
 CAMBIA TU MENTE,
TU ACTITUD
Y TU HUMOR



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.

ACTIVIDAD	GRUPOS	DÍAS	HORARIOS DISPONIBLES	PRECIO UCA	PRECIO EGRESADOS UCA, OTRAS UNIV. UNED, USUARIOS CONVENIO	PRECIO PÚBLICO GENERAL
PÁDEL ADULTOS	Iniciación Nº mín. 4	L y X. M. y J.	A CONCRETAR (En horario de mañana)	40,00	48,50	54,50

NUNCA PARES
NUNCA TE CONFORMES
HASTA QUE
LO BUENO SEA MEJOR
Y LO MEJOR SEA
EXCELENTE

PROGRAMA UCASPORT

Además de la oferta UCASport de formación deportiva, recogida en esta programación, puedes consultar en nuestra web www.uca.es/deporte/ucasport, su actualización permanente para este curso.

Estas acciones formativas cuentan con la posibilidad de reconocimiento de créditos (según normativa vigente).

PROGRAMA ESCUELAS Y TALLERES DEPORTIVOS UCA

★ NORMATIVA

- 1 En las Escuelas y Talleres (Uso Libre) del Área de Deportes podrán inscribirse sólo aquellos miembros de la Comunidad Universitaria que estén en posesión de la Tarjeta Deportiva en vigor.
- 2 Salvo excepciones, la duración de las Escuelas y Talleres será mensual, de noviembre a abril.
- 3 Los plazos de inscripción y renovación para cada período/mes se publicarán en la web del Área de Deportes, pudiéndose efectuar en las oficinas del Área de Deportes, en cualquiera de los Campus, o a través de la Oficina Virtual (www.uca.es/deportes/oficina-virtual) en los plazos establecidos.
- 4 Se establecen unos números mínimo (8 personas) y máximo de participantes, según las actividades. La edad mínima, salvo excepciones, para participar será de 16 años.
- 5 De completarse el máximo de participantes, las personas interesadas podrán inscribirse en una lista de espera, que se utilizará, por riguroso orden de inscripción, para cubrir las sucesivas plazas vacantes.
- 6 Aquellos participantes que no asistan en dos ocasiones a lo largo de un período/mes, causarán baja inmediata, debiendo volver a inscribirse y pasando a ocupar el último lugar en la lista de espera.
- 7 En aquellos talleres en los que la demanda supere la oferta, tendrán preferencia en la inscripción aquellos miembros de la Comunidad Universitaria que no participen en la misma modalidad deportiva en las Competiciones UCA.
- 8 El Área de Deportes podrá dotar a los participantes del material necesario para realizar la actividad según existencias, salvo el de uso individual.
- 9 Los participantes están sujetos a las Instrucciones Generales de Uso de las Instalaciones Deportivas UCA y cualesquiera otras indicaciones vinculadas a la actividad que practica y a las propias de la instalación donde se desarrolle ésta.
- 10 Por la participación en algunas Escuelas UCA podrá presentarse solicitud de convalidación de créditos de libre elección y ECTS, en virtud de la normativa establecida y de los requisitos propios de las mismas (asistencia, presentación de una memoria final y, en su caso, participación en exhibiciones). El Área de Deportes establecerá mecanismos de control de asistencia, podrá programar exhibiciones y ofrecerá un guión de apoyo para la realización de la memoria (disponible en www.uca.es/deportes/ayudas-deportivas).
- 11 Cualquier miembro de la Comunidad Universitaria con la Titulación Deportiva correspondiente podrá presentar proyectos de Escuelas, según requisitos establecidos por el Área de Deportes.

PROGRAMA ESCUELAS Y TALLERES DEPORTIVOS UCA

CAMPUS DE JEREZ

ESCUELA / TALLER	LUGAR	DÍAS	HORARIOS	PRECIO MENSUAL Ó SESIÓN COMUNIDAD UCA
TENIS DE MESA Taller aire libre	Instalaciones Deportivas Campus de Jerez	Lunes a viernes	Horario de apertura 12:00 - 13:30	Gratis con T.D. 17-18
PÁDEL Taller (Uso Libre)		Jueves		
TAEKWONDO	Pendiente de confirmación			



USO DE TAQUILLAS EN LA INSTALACIÓN

Las instalaciones deportivas de la Universidad de Cádiz disponen de un número limitado de taquillas para que los usuarios puedan guardar sus efectos personales mientras realizan la actividad física. En ningún caso se trata de un servicio de consigna. El sistema de cierre de taquillas se realiza mediante candados de uso personal.

NORMAS GENERALES

- Es obligación del usuario disponer de su propio candado, que utilizará en la taquilla escogida/asignada.
- El Área de Deportes podrá ofertar, hasta agotar existencias, candados apropiados para este uso, cuyo precio deberá abonarse por los medios de pago disponible en cada momento en la propia instalación deportiva.
- En caso de pérdida de la llave o de problemas con la cerradura del candado, es obligatorio avisar a los responsables del control de acceso de la instalación deportiva. Podrá solicitarse la reposición de la llave, para lo que se abonarán las tasas correspondientes.
- Las tarifas de precios de alquiler, venta de candado y reposición de llaves se publicarán anualmente.
- Es obligación del usuario el buen uso y limpieza interior de la taquilla. No se podrán depositar en la misma productos inflamables ni tóxicos, asumiendo el usuario la responsabilidad civil resultante del posible derrame, vertido, etc. de los mismos, así como de los daños ocasionados por el mal uso de la taquilla.
- En caso de detectarse cualquier uso incorrecto o fuera de plazo se atenderá al siguiente protocolo:
 - El personal de seguridad de la UCA accederá a la taquilla y en el caso de las de uso puntual cortará el candado.
 - El Área de Deportes inventariará el material que se encuentre en su interior y lo custodiará por un periodo de un mes a contar desde la fecha de notificación por escrito a su propietario si se conociera. Si el usuario es desconocido, a contar desde la fecha de apertura de la taquilla.
 - No se abonarán los gastos de un nuevo candado al propietario.
 - El material se devolverá al usuario tras las comprobaciones pertinentes.
- El Área de Deportes no se responsabilizará de las pérdidas o desperfectos de las prendas u objetos de los usuarios o visitantes de las instalaciones deportivas (art. 10 de las Instrucciones Generales de Acceso y/o uso de las I.D.U.CA.).

EXISTEN DOS TIPOS DE TAQUILLAS:

- **TAQUILLAS DE USO PUNTUAL:**
 - Son taquillas de uso exclusivo para usuarios de la instalación deportiva con T.D. mientras realizan la actividad.
 - Una vez finalizado el uso de la taquilla, el usuario deberá vaciarla y retirar el candado.
- **TAQUILLAS DE ALQUILER:**
 - Son taquillas disponibles para los usuarios de la instalación. Si hubiera disponibilidad podrían alquilarse por otros usuarios con tarjeta deportiva en vigor.
 - Podrán alquilarse por un período mínimo de un mes y un periodo máximo de un curso escolar.
 - La asignación de taquillas se realizará por estricto orden de inscripción, y se realizarán en cualquier oficina del Área de Deportes o en la propia instalación, estableciéndose, en su caso, las correspondientes listas de espera.
 - El uso y disfrute del alquiler finalizará el último día del mes abonado.
 - Las renovaciones deberán realizarse a partir del 25 del mes anterior en la propia instalación o en cualquier oficina del Área de Deportes.
 - El primer día laborable del mes en curso se procederá a abrir y vaciar las taquillas que no hayan renovado el alquiler, custodiándose las pertenencias de su interior y comunicándose al interesado.

NORMATIVA SOBRE EL ALQUILER DE INSTALACIONES

- 1 Para poder alquilar y/o usar las instalaciones deportivas de la Universidad de Cádiz (UCA) será imprescindible ser titular de la Tarjeta Deportiva (T.D.), en vigor, del Área de Deportes y abonar las tasas correspondiente a cada espacio deportivo según el colectivo al que se pertenezca.
- 2 Las reservas y/o cancelaciones podrán realizarse, en los horarios de atención al usuario, presencialmente en las instalaciones deportivas o por teléfono, llamando al número 956 037 049. Asimismo podrán realizarse reservas de instalaciones a través de la web del Área de Deportes en la dirección web: <http://deportes.uca.es/reservasinstalaciones>
- 3 El abono de las tasas por alquiler de Instalaciones se realizará a través de ingreso bancario, máquina expendedora o bien tarjeta de crédito o monedero, según los sistemas establecidos en cada instalación y en el horario establecido para cada opción.
- 4 Cuando las instalaciones sean utilizadas por usuarios con distintos tipos de T.D., el precio a abonar por el uso de la instalación será el aplicable al de la mayoría según el tipo de modalidad de T.D. (UCA, en convenio, público general). En caso de igualdad, se aplicará el del usuario que haya realizado la reserva.
- 5 Las T.D., los resguardos de reserva y de pago o la autorización deberán presentarse al personal de la instalación, resultando imprescindible para el acceso y uso de la misma. El titular de la reserva será el responsable ante el Área de Deportes de las incidencias que pudieran ocurrir durante el desarrollo de la actividad.
- 6 Los miembros de la Comunidad Universitaria con T.D. podrán realizar la reserva a partir de las 9:00 horas del viernes, para cualquier día de la semana siguiente. Los usuarios en Convenio y Público en general podrán reservar desde las 9:00 horas del lunes para cualquier día de la misma semana.
- 7 El uso y reserva de la instalación será por un máximo de una hora o fracción por persona, pareja o equipo y día, no pudiendo reservarse nuevamente hasta haber utilizado la anterior. Según disponibilidad y/o características técnicas por deportes, el Área de Deportes podrá modificar el tiempo máximo de reserva.
- 8 El Área de Deportes publicará en los tabloneros de la instalación, los horarios disponibles y las fracciones horarias máximas de reserva por pista deportiva, así como los precios por instalación y modalidad de acceso.
- 9 La cancelación de una reserva deberá efectuarse, como mínimo, con 24 horas de antelación a la misma, salvo las causadas por inclemencias meteorológicas. En este caso, el usuario deberá efectuar la cancelación el mismo día de la reserva, hasta con 2 horas de antelación.
- 10 Si pasados diez minutos de la hora reservada no se hubiera presentado el titular de la reserva, o la persona en la que haya delegado, ésta quedará anulada automáticamente dando lugar a la consideración de incomparecencia. La incomparecencia o impago de la reserva dará lugar al bloqueo de la Tarjeta Deportiva del titular de la reserva o persona en la que haya delegado, por lo que no podrá hacer uso de las instalaciones y servicios del Área de Deportes hasta que no proceda al abono de la deuda contraída. En el caso de incomparecencias reiteradas el Área de Deportes podrá establecer la sanción que estime oportuna.
- 11 El retraso en el comienzo de la actividad por causas ajenas al Área de Deportes no supondrá, en ningún caso, que pueda excederse del horario reservado, con objeto de no perjudicar al resto de usuarios. El tiempo necesario para la preparación del espacio deportivo se entiende incluido también en el tiempo de reserva. Si la causa del retraso o la cancelación no fuese ajena al Área de Deportes, los afectados tendrán derecho preferente de reserva en las dos semanas siguientes al retraso/cancelación o, en su caso, a la devolución de la tasa abonada.



El acceso y el uso de las Instalaciones Deportivas de la Universidad de Cádiz (en adelante I.D.U.CA.) se ven necesitados de una regulación que obligue a las personas que a ellas accedan o las utilicen, sin que su desconocimiento exima de su observancia.

A tal efecto, de acuerdo con lo establecido en los Estatutos de la Universidad de Cádiz y en su Reglamento de Gobierno y Administración, se dictan las presentes Instrucciones, a las que el Área de Deportes dará suficiente publicidad entre los usuarios y visitantes de las mismas:

- 1 Los usuarios y visitantes deberán seguir las instrucciones e indicaciones del personal de la Instalación.
- 2 No se permitirá la permanencia en las I.D.U.CA a aquellas personas cuyo comportamiento, actitud o falta de respeto alteren su normal funcionamiento.
- 3 Los menores de 14 años que no realicen una práctica deportiva dirigida y que accedan a las I.D.U.CA deberán ir acompañados, en todo momento, por un adulto.
- 4 Sólo se permitirá el acceso y permanencia en los espacios deportivos de las I.D.U.CA a los usuarios, deportistas, equipos arbitrales y/o personal técnico autorizado. Los usuarios deberán estar en posesión de la Tarjeta Deportiva en vigor que deberán pasar por los tornos de acceso para justificar su presencia en la instalación en caso de accidente deportivo.
- 5 Todo usuario de las I.D.U.CA deberá, obligatoriamente, llevar la indumentaria y calzado deportivo adecuados para cada uso, salvo excepciones debidamente justificadas y autorizadas.
- 6 El horario de las I.D.U.CA quedará expuesto al público, pudiendo modificarse según las necesidades de la Universidad de Cádiz y en los períodos vacacionales y/o festivos.
- 7 Las Actividades Docentes y las organizadas por el Área de Deportes tendrán prioridad sobre cualquier otra, pudiendo dar lugar a cambios y modificaciones en los horarios. Estos cambios, si fuera posible, se comunicarán con la debida antelación.
- 8 Los usuarios deberán abonar, en los plazos y procedimientos establecidos, las tasas correspondientes a los alquileres y/o actividades, dependiendo del colectivo al que pertenezcan y según los precios fijados para cada periodo.

- 9 El abono de las tasas podrá realizarse a través de ingreso bancario (mediante Hoja de Ingreso del Área de Deportes), máquina expendedora de tickets, tarjeta de crédito o con tarjeta monedero en las instalaciones que dispongan de estos sistemas. La Universidad de Cádiz podrá establecer cualquier otro medio que amplíe o mejore los anteriores.
- 10 La Universidad de Cádiz no se responsabiliza de las pérdidas o desperfectos de las prendas u objetos de los usuarios o visitantes de las I.D.U.CA.
- 11 El uso de los vestuarios se limitará a las rutinas propias de estas dependencias, abreviándose en lo posible su tiempo de uso y quedando limitado el acceso al asignado por el personal de la instalación. No está permitido afeitarse, depilarse, el uso de planchas de pelo o cualquier otras prácticas similares en los vestuarios. No se podrá acceder a vestuarios pasados diez minutos de la última actividad previa al cierre de la instalación.
- 12 Queda expresamente prohibido fumar, consumir bebidas alcohólicas e introducir recipientes de cristal u otros objetos peligrosos. El consumo de alimentos y bebidas se realizará exclusivamente en la zona de cafetería.
- 13 No se permitirá el acceso a animales, salvo lo establecido en la Ley 5/1998, de 23 de noviembre, relativa al uso en Andalucía de perros-guía por personas con disminuciones visuales.
- 14 El Área de Deportes podrá establecer, como complemento y desarrollo de esta normativa, indicaciones o procedimientos específicos para el uso de cada espacio deportivo, actividad, dependencia o equipamiento de las I.D.U.CA, que serán, igualmente, de obligado cumplimiento.
- 15 Esta normativa se publicó en el BOUCA y entró en vigor el día 1 de Enero de 2006 y deroga todas las anteriores.



PISCINA CUBIERTA. NORMATIVA GENERAL DE ACCESO Y USO

- 1 El acceso y/o uso de la Piscina, así como el uso del material deportivo, en su caso, se realizará atendiendo a las indicaciones e instrucciones del personal de la instalación.
- 2 Los usuarios deberán respetar los horarios y espacios asignados a cada actividad, según el reloj oficial de la Piscina y las indicaciones e instrucciones del personal de la instalación.
- 3 Los acompañantes y espectadores deberán permanecer en la zona de gradas, o zonas habilitadas para ello, quedando prohibido su acceso a la sala del vaso.
- 4 Queda prohibido hacer fotos o vídeos en el recinto de la piscina, gradas y vestuarios sin la autorización expresa del Área de Deportes.
- 5 Es obligatorio atender y cumplir las indicaciones e instrucciones de los socorristas.
- 6 No se podrá acceder a las duchas y sala del vaso con calzado y ropa de calle.
- 7 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.
- 8 Es obligatorio el uso de traje y gorro de baño -que deberá mantenerse puesto durante el tiempo de permanencia en la sala del vaso- y zapatillas de goma para su uso exclusivo en la instalación deportiva (zona de duchas y sala del vaso).
- 9 Es obligatorio ducharse antes de la inmersión en la piscina.
- 10 Se prohíbe ensuciar el agua con prácticas antihigiénicas.
- 11 Los menores de dos años y aquellos otros que no controlen sus necesidades deberán utilizar obligatoriamente bañadores desechables.
- 12 La Piscina no podrá ser utilizada por personas que padezcan o sospechen padecer alguna enfermedad infectocontagiosa, así como las que posean cualquier tipo de herida abierta.
- 13 Las corcheras poseen únicamente funciones de delimitación de calles, estando prohibido subirse o asirse a ellas.
- 14 No se permitirá la realización de juegos y prácticas peligrosas que dificulten o impidan el desarrollo de las actividades programadas, o bien ocasionen molestias al resto de usuarios.
- 15 Se prohíbe la práctica de actividades de buceo o apnea libre, que requerirán la autorización expresa de la Dirección del Área de Deportes.

PISCINA CUBIERTA. INDICACIONES DE NATACIÓN LIBRE



Los usuarios de Natación Libre podrán utilizar la Piscina en los días de inscripción, además de los sábados, según horarios oficiales de la instalación. Los usuarios de uso esporádico podrán acceder siempre que el aforo de la piscina lo permita. La duración máxima de las sesiones será de 45 minutos, de lunes a sábados, en horario libre hasta completar el aforo máximo/calle.

- 2 Se establece un máximo de ocupación de 6 usuarios/calle, teniendo prioridad los usuarios inscritos en la actividad mensual sobre los de uso esporádico.
- 3 La edad mínima para poder inscribirse en Natación Libre es de 15 años cumplidos, con autorización del padre, madre o tutor.
- 4 Para realizar la actividad de Natación Libre, los usuarios deberán ser capaces de nadar una distancia mínima correspondiente a un largo de la Piscina (25 metros), sin descanso y sin hacer uso de elementos flotantes.
- 5 Los usuarios de Natación Libre deberán utilizar la calle más apropiada a su ritmo de natación (calle lenta o rápida), siguiendo, en todo caso, las indicaciones del personal de la instalación.
- 6 Se permite la utilización de material de apoyo disponible en la instalación (tablas y/o pull-boys) para su uso exclusivo en calles de nado lento, siempre que no se entorpezca la actividad del resto de usuarios de la calle. El empleo de cualquier otro tipo de material (manoplas, aletas, etc...) deberá tener la autorización expresa del personal de la piscina, condicionándose su uso a la ocupación de usuarios/calle y al nivel del solicitante. El uso del material se hará evitando molestias al resto de nadadores.
- 7 Se nadará siempre por el lado derecho de la calle, evitando nadar en paralelo junto a otros nadadores, excepto el tiempo necesario para adelantar. En todo caso, estos adelantamientos sólo se podrán realizar cuando no haya nadadores en sentido contrario y evitando molestar al nadador que se adelanta.
- 8 Sólo se podrán efectuar paradas en los extremos de las calles, debiendo dejar espacio suficiente para permitir la llegada y/o virajes del resto de nadadores. Queda prohibida la realización de ejercicios acuáticos estáticos o semiestáticos que dificulten la actividad del resto de usuarios de la calle.
- 9 Los giros o virajes se efectuarán en los extremos de la calle, debiendo realizarse con precaución y evitando molestias al resto de nadadores.

SI REALMENTE QUIERES

HACER ALGO

ENCONTRARÁS UNA FORMA

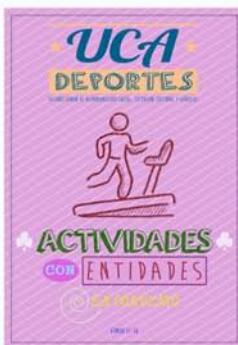
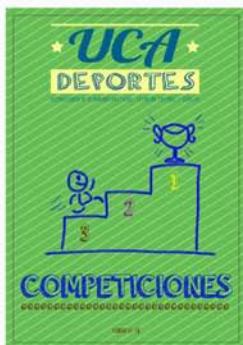
////////// *SINO* //////////

ENCONTRARÁS UNA

EXCUSA

- 1 El acceso y uso de la Sala queda reservado a los usuarios que estén inscritos en la actividad correspondiente, los que hayan abonado y entregado el ticket de uso esporádico, siempre que el aforo de la sala lo permita, y a los grupos y usuarios debidamente autorizados.
- 2 La sesión tiene una duración de una hora, salvo disposición expresa autorizada por el Área de Deportes.
- 3 Ante posibles problemas de salud, se recomienda la realización de un chequeo médico previo a la inscripción en la actividad.
- 4 Es obligatorio el uso de calzado y ropa deportiva apropiados, así como el uso de toalla entre el cuerpo y la máquina, aparato y/o colchoneta. Se recomienda secar la máquina tras su uso.
- 5 La edad mínima para el uso de la Sala queda establecida en 16 años, con autorización del padre madre o tutor.
- 6 No está permitido introducir mochilas, bolsos o cualquier objeto en la Sala.
- 7 Los usuarios deberán seguir en todo momento las indicaciones e instrucciones de los monitores y/o personal responsable de la instalación.
- 8 Los usuarios deberán recoger el material utilizado (barras, discos, mancuernas, etc.), colocándolo en su lugar correspondiente, con el fin de que queden disponibles, así como para que la sala permanezca ordenada y en correcto uso para otros usuarios.

OTROS FOLLETOS DEL ÁREA DE DEPORTES



EL ÁREA DE DEPORTES EN EL MÓVIL



ACCEDE DESDE TU MÓVIL
A TODO EL CONTENIDO
DEL ÁREA DE DEPORTES
A TRAVÉS DE LA
SIGUIENTE
DIRECCIÓN:

DEPORTMOVIL.UCA.ES

También puedes descargarla la APP del Área de Deportes desde Google Play o Play Store en los dispositivos móviles con S.O. Android buscando "Deportes UCA".

O escaneando este Código QR con la cámara de tu dispositivo móvil a través de cualquier aplicación de lecturas de códigos:





Universidad
de Cádiz

ÁREA DE DEPORTES

Vicerrectorado de Responsabilidad
Social, Extensión Cultural y Servicios



ALGECIRAS

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

CÁDIZ

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

JEREZ

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

PUERTO REAL

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



DEPORTE UCA



956016270



DEPORT@UCA.ES



@UCADEPORTES



DEPORTE UCA



WWW.UCA.ES/DEPORTES