

ÁREA DE DEPORTES

SEMANA INTERNACIONAL DE LA MUJER

Campus de Puerto Real del 4 al 6 de marzo de 2020

- Destinada a todas las **MUJERES** en posesión de la **Tarjeta Deportiva UCA 2019/2020**. Estas podrán invitar a una acompañante tan solo abonando la Tarjeta Deportiva de Visitante.

PROGRAMA DE INSTALACIONES DEPORTIVAS UCA

- **INSTALACIONES GRATUITAS**, previa reserva, y en los horarios disponibles.

PROGRAMA DE ACTIVIDADES GRATUITAS EN PISCINA

NATACIÓN USO LIBRE	Del 4 al 6	De 8:00 h. a 21:00 h.	Piscina UCA Puerto Real	45 minutos
---------------------------	------------	-----------------------	----------------------------	------------

HORA	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
14:00		ACUAEROBIC	

PROGRAMA DE ACTIVIDADES GRATUITAS EN SALAS

CARDIOMUSCULACIÓN	Del 4 al 6	De 8:00 h. a 21:00 h.	Sala 1 Complejo Dep. UCA	60 minutos
--------------------------	------------	-----------------------	-----------------------------	------------

HORA	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
9:30	Sala 3 PILATES		Sala 3 PILATES
14:30	Sala 3 HIIT		Sala 3 HIIT
18:00		Sala 2 CICLO INDOOR	
19:00	Sala 3 DUMBELLS	Sala 3 MULTIACTIVIDAD	Sala 3 DUMBELLS
20:00	Sala 3 SFX CORE	Sala 2 CICLO INDOOR	

- Será necesario reservar la actividad en el control de acceso a la instalación, enviando sus datos a actividades.deportivas@uca.es o llamando al teléfono **956016777** (aforo limitado).
- Para participar en la programación de la **Semana Internacional de la Mujer** es obligatorio utilizar ropa y calzado deportivos adecuados