



UCA

Universidad
de Cádiz

Vicerrectorado de Cultura
Área de Deportes

CURSO 2021-2022
Campus de

Jerez

de la Fra.

**Instalaciones Deportivas
y Actividades Propias**



Última actualización: 20/09/2021

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 CUBIERTAS	4
➤ DESCRIPCIÓN DE LAS INSTALACIONES DESCUBIERTAS	5
➤ PRECIOS DE ALQUILER DE LAS INSTALACIONES	6
➤ HORARIOS DE LAS INSTALACIONES y PROGRAMACIÓN PROPIA	7
➤ PROCEDIMIENTO DE INSCRIPCIÓN	9
➤ ABONOS MENSUALES	10
➤ BONOS DE USOS ESPORÁDICOS	11
➤ PLANNING DE ACTIVIDADES DE PISCINA POR HORAS	12
➤ ACTIVIDADES Y CURSOS EN PISCINA CUBIERTA	13
➤ PLANNING DE ACTIVIDADES DIRIGIDAS EN SALA POR HORAS	16
➤ ACTIVIDADES DIRIGIDAS EN SALA	17
➤ SALA DE CARDIO-MUSCULACIÓN	21
➤ PROGRAMA ESCUELAS Y TALLERES DEPORTIVOS UCA y CURSOS DE PÁDEL	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 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 **síntoma** 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 CUBIERTAS

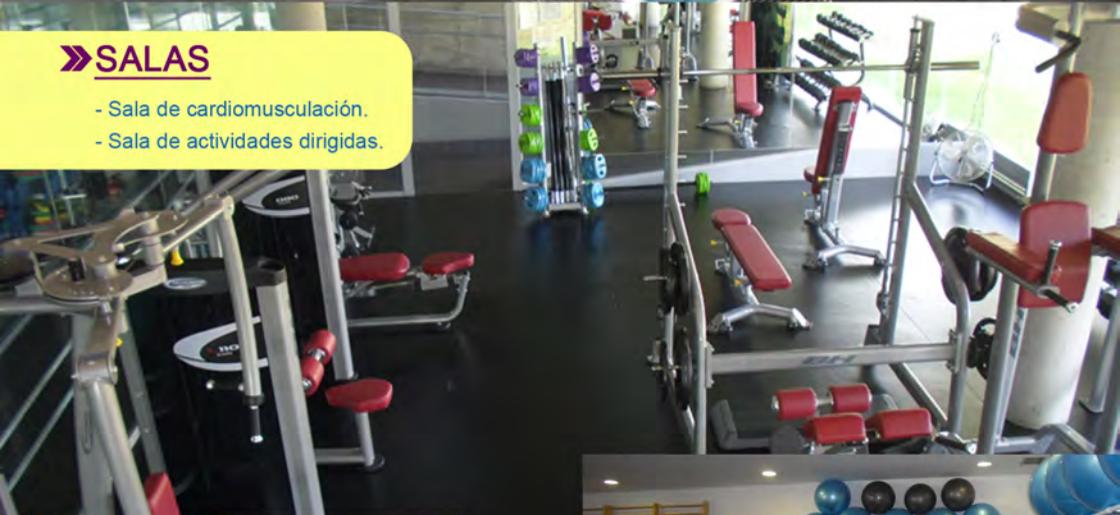
» PISCINAS

- 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.



DESCRIPCIÓN DE LAS INSTALACIONES DESCUBIERTAS

» 4 PISTAS DE PÁDEL



» PISTA DE FÚTBOL 3x3



» CIRCUITO DE ENTRENAMIENTO

- 4 Estaciones de trabajo.
- 13 aparatos de ejercicios.



♻️ 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 | 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 Tarjeta Deportiva del curso en vigor.

PRECIOS DE ALQUILERES VARIOS	PRECIO UCA	PRECIO Egresados UCA, Otras Univ. UNED, Usuarios Convenio	PRECIO Público General
Circuito de entrenamiento	Gratis con la Tarjeta Deportiva en vigor		
Fútbol 3x3	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	FRACCIÓN HORARIA
Piscina *	de 8:00 a 21:00	45 minutos
Salas *	de 8:00 a 21:00	1 hora
Pistas de Pádel y Fútbol 3x3	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 y las del campus de Jerez 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 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 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
- 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, siendo recomendable la realización de una revisión médica antes de iniciar la práctica de una actividad física. La edad mínima para inscribirse en cualquier actividad de adulto, salvo que se indique lo contrario, es de 16 años, con autorización de madre, padre 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 tabloneros de anuncio, cartelera, 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, 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.
- 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 a través del teléfono en el 956037049. 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 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 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.

BONOS	HORARIOS DISPONIBLES	PRECIO	PRECIO	PRECIO
		UCA	Egresados UCA, Otras Univ. UNED, Usuarios Convenio	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

PLANNING DE ACTIVIDADES DE PISCINA POR HORAS

HORA	MAÑANA			MEDIO DÍA			TARDE			NOCHE		
	08:30	09:30	10:30	13:30	14:30	15:30	18:30	19:30	20:30	21:30	22:30	
8:00 - 8:15												
8:15 - 8:30												
8:30 - 8:45												
8:45 - 9:00	Curso Natación Adultos 1 (Iniciación / Avanzado)	Acca-walking	Natación Libre	Acca-walking	Acca-walking	Natación Libre	Acca-walking	Acca-walking	Natación Libre	Acca-walking	Acca-walking	Acca-walking
9:00 - 9:15												
9:15 - 9:30												
9:30 - 9:45												
9:45 - 10:00												
10:00 - 10:15												
10:15 - 10:30												
10:30 - 10:45												
10:45 - 11:00												
11:00 - 11:15												
11:15 - 11:30												
11:30 - 11:45												
11:45 - 12:00												
12:00 - 12:15												
12:15 - 12:30												
12:30 - 12:45												
12:45 - 13:00												
13:00 - 13:15												
13:15 - 13:30												
13:30 - 13:45												
13:45 - 14:00												
14:00 - 14:15												
14:15 - 14:30												
14:30 - 14:45												
14:45 - 15:00												
15:00 - 15:15												
15:15 - 15:30												
15:30 - 15:45												
15:45 - 16:00												
16:00 - 16:15												
16:15 - 16:30												
16:30 - 16:45												
16:45 - 17:00												
17:00 - 17:15												
17:15 - 17:30												
17:30 - 17:45												
17:45 - 18:00												
18:00 - 18:15												
18:15 - 18:30												
18:30 - 18:45												
18:45 - 19:00												
19:00 - 19:15												
19:15 - 19:30												
19:30 - 19:45												
19:45 - 20:00												
20:00 - 20:15												
20:15 - 20:30												
20:30 - 20:45												
20:45 - 21:00												
21:00 - 21:15												
21:15 - 21:30												
21:30 - 21:45												
21:45 - 22:00												
22:00 - 22:15												
22:15 - 22:30												
22:30 - 22:45												

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		

» 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 (Perfección.) Aforo según normativa vigente	L., X. y V.	8:30 (1)	22,50	29,80	37,00
		M. y J.	14:30 (1) 18:00	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

» 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.	14:30	20,20	25,80	30,80
	Martes y Jueves	16:00	14,00	19,10	24,60

» 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 Aforo según normativa vigente	L., X. y V.	9:45 16:00	20,20	25,80	30,80
	M. y J.	19:30	14,00	19,10	24,60
INTENSO Aforo según normativa vigente	L, X y V.	19:30	20,20	25,80	30,80
	M. y J.	9:45	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 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.	11:45 18:00	20,20	25,80	30,80
	M. y J.	8:30 11:45	14,00	19,10	24,60

» 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 acuawalking 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. En el caso de que estuviese ocupada por una actividad programada se designará una calle de la piscina expresamente a la misma. El socorrista dará las indicaciones oportunas.

NIVEL PLAZAS	DÍAS	HORARIOS	PRECIO UCA	PRECIO Egresados UCA, Otras Univ UNED, Usuarios Convenio	PRECIO Público General
ÚNICO Aforo según normativa vigente 45 min. / sesión Sin monitor	Lunes a Viernes	En horario libre de: 8:00 – 21:00	20,20	29,00	39,30
	L., X. y V.		13,00	20,30	25,80
	M. y J.		8,40	14,60	20,80
	Lunes a Viernes	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

PLANNING DE ACTIVIDADES DIRIGIDAS EN SALA POR HORAS

HORA	ACTIVIDADES DIRIGIDAS - UNIVERSIDAD DE CÁDIZ CAMPUS DE JEREZ - PROGRAMA 21/22				
	LUNES Sala Actividades	MARTES Sala Actividades	MIÉRCOLES Sala Actividades	JUEVES Sala Actividades	VIERNES Sala Actividades
8:00	UCAFIT 1	HIIT 1 **	UCAFIT 1	HIIT 1 **	UCAFIT 1
9:30	Gimnasia Man. Mayores 1	Pilates 1	Gimnasia Man. Mayores 1	Pilates 1	Gimnasia Man. Mayores 1
10:30	Pilates 2	Espalda Sana 1	Pilates 2	Espalda Sana 1	Pilates 2
11:30	Yoga 1	Hipopresivos 1 **	Yoga 1	Hipopresivos 1 **	Yoga 1
12:00	Libre	Gimnasia Man. Mayores 2	Libre	Gimnasia Man. Mayores 2	Libre
13:00	Multiactividad 1	Libre	Multiactividad 1	Libre	Multiactividad 1
13:15	Outdoor Training 1*	Pilates 3	Outdoor Training 1*	Pilates 3	Outdoor Training 1*
14:00	Hipopresivos 2 **	Libre	Hipopresivos 2 **	Libre	Hipopresivos 2 **
15:00	Libre	Libre	Libre	Libre	Libre
16:00	Libre	Libre	Libre	Taller Espalda Sana UCA	Libre
17:00	Libre	Espalda Sana 2	Libre	Espalda Sana 2	Libre
18:00	Pilates 4	UCAFIT 2	Pilates 4	UCAFIT 2	Pilates 4
19:00	Multiactividad 2	Yoga 2	Multiactividad 2	Yoga 2	Multiactividad 2
20:00	GAP 1	HIIT 2 **	GAP 1	HIIT 2 **	GAP 1
		Outdoor Training 2*		Outdoor Training 2*	

*Circuito de entrenamiento exterior

**Duración de la actividad media hora

ACTIVIDADES DIRIGIDAS EN SALA (SEGÚN PROGRAMACIÓN)

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 actividad	Según disponibilidad	2,70	3,80	4,20

» OUTDOOR TRAINING Novedad

Entrenamiento grupal adaptado a la condición física de cada individuo que se realiza en el circuito de entrenamiento exterior para la mejora de la condición física global con la alternancia de diferentes sistemas de entrenamiento (hiit, miit, tabata...).

NIVEL PLAZAS	DÍAS	HORARIOS	PRECIO UCA	PRECIO Egresados UCA, Otras Univ UNED, Usuarios Convenio	PRECIO Público General
ÚNICO Aforo según normativa vigente	Lunes y Miércoles	13:15	15,80	18,60	25,80
	Martes y Jueves	20:00	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	Martes y Jueves	10:30 17:00	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.	20:00	20,80	25,90	31,00



» 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.

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	20,80	25,90	31,00
	Martes y Jueves	12:00	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	Martes y Jueves	8:00 20:00	7,90	9,30	12,90

» HIPOPRESIVOS Novedad

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. Estos cursos son de media hora de duración. 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.	14:00	10,40	12,90	15,50
	Martes y Jueves	11:30	7,90	9,30	12,90

» MULTIACTIVIDAD

Actividad en la que se alternarán, ajustado a una programación, actividades de tipo aeróbica (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 Aforo según normativa vigente	L. X. y V.	13:00 19:00	20,80	25,90	31,00



» 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	Martes y Jueves	9:30 13:15	15,80	18,60	25,80
	L. X. y V.	10:30 18:00	20,80	25,90	31,00

» UCAFIT (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.

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	20,80	25,90	31,00
	Martes y Jueves	18:00	15,80	18,60	25,80

» 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.

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
	Martes y Jueves	19:00	15,80	18,60	25,80

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
INSCRIPCIÓN MENSUAL 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
USO ESPORÁDICO 1 hora/sesión Acceso según aforo	Único AFORO MÁXIMO SIMULTÁNEO: 8 personas	Según disponibilidad L - V de 08:00 a 21:00	2,50	3,50	4,00



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 JEREZ

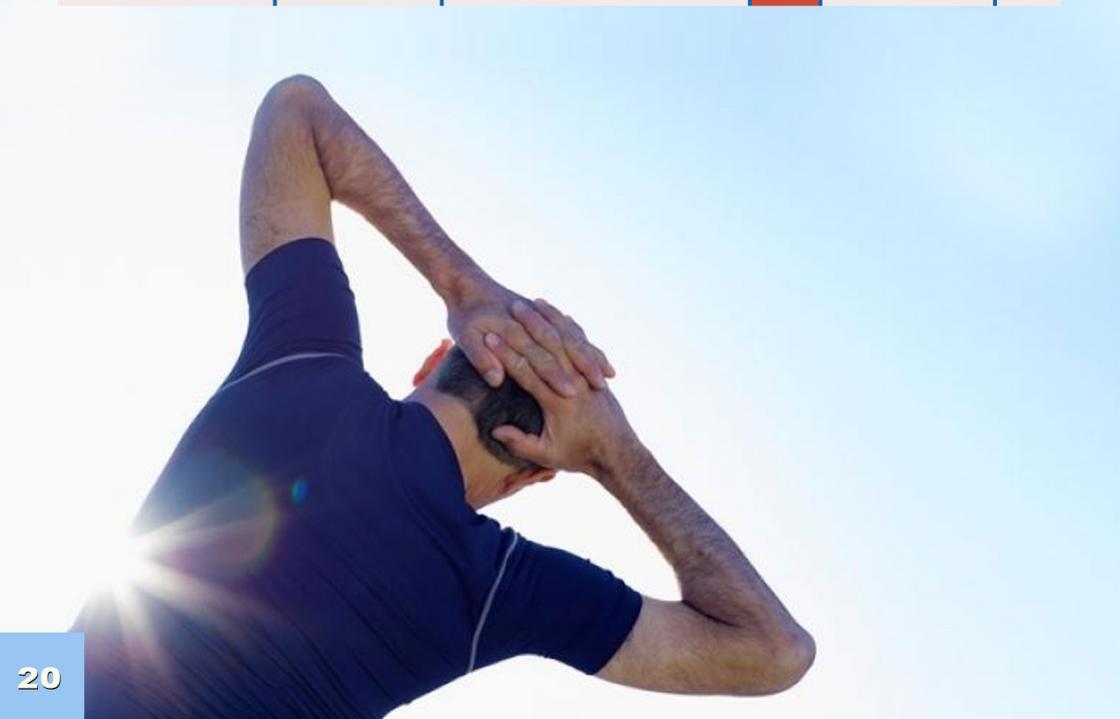
ESCUELA / TALLER	LUGAR	DÍAS	HORARIOS	PRECIO MENSUAL Ó SESIÓN Comunidad UCA
FÚTBOL 3x3 Taller (Uso Libre)	Instalaciones Deportivas	Lunes	11:00	Gratis con T.D. en vigor
		Miércoles	16:00	
PÁDEL Taller (Uso Libre)	Campus de Jerez	Martes	12:00	
		Jueves	16:30	

* Escuela específica para la comunidad UCA.

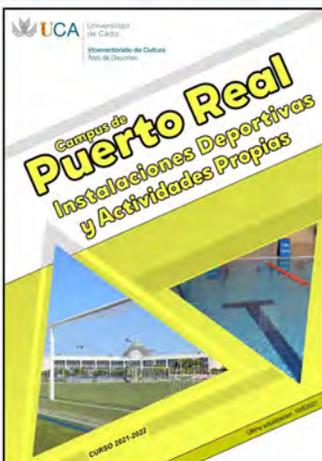
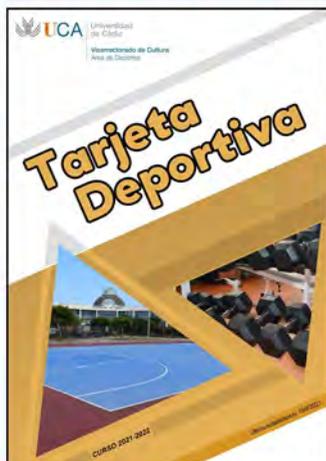
CURSOS DE PÁDEL

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 min. 4	A CONCRETAR		40,00	48,50	54,50
PÁDEL INFANTIL (a partir de 8 años)	Iniciación Nº min. 6	A CONCRETAR		28,00	36,00	44,50



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).

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

