

CURSO 2022-2023
Campus de

Jerez de la Fra.

Instalaciones Deportivas y Actividades Propias



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	3
➤ DESCRIPCIÓN DE LAS INSTALACIONES DESCUBIERTAS	4
➤ PRECIOS DE ALQUILER DE LAS INSTALACIONES	5
➤ HORARIOS DE LAS INSTALACIONES y PROGRAMACIÓN PROPIA	6
➤ PROCEDIMIENTO DE INSCRIPCIÓN	8
➤ ABONOS MENSUALES	9
➤ BONOS DE USOS ESPORÁDICOS	10
➤ PLANNING DE ACTIVIDADES DE PISCINA POR HORAS	11
➤ ACTIVIDADES Y CURSOS EN PISCINA CUBIERTA	12
➤ PLANNING DE ACTIVIDADES DE PISCINA 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.

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 COMUNIDAD UCA:** Egresados UCA | PAS / PDI FUECA y centros adscritos | ICMAN | Consejo Social | Empresas colaboradoras UCA | Fundación Campus Tecnológico | Coral Universitaria.
- **USUARIOS EN CONVENIO:** 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 Otras Univ. UNED, Usuarios Convenio	PRECIO Público General
Circuito de entrenamiento	Gratis con la Tarjeta Deportiva en vigor		
Fútbol 3x3 - De apertura a 16h	Gratis	7,00	10,00
Fútbol 3x3 - De 16h a cierre SIN LUZ	Gratis	8,50	13,00
Fútbol 3x3 - De 16h a cierre CON LUZ	Gratis	11,00	15,00
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
Acceso a vestuario y ducha usuarios con TD no inscritos	Gratis	1,00	1,20
Vestuario (uso exclusivo)	10,00	12,00	15,00

- 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	SÁBADOS
Piscina	de 8:00 a 21:00	45 minutos	de 9:30 a 13:30
Salas	de 8:00 a 21:00	1 hora	de 9:30 a 13:30
Pistas de Pádel y Fútbol 3x3	de 8:30 a 21:00	1,5 horas	de 9:00 a 13:30
Circ. de Jogging	de 8:00 a 21:00	Uso libre	de 9:00 a 14:00
Administración	de 9:00 a 13:00		Cerrado

• 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 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 NUEVAS y RENOVACIONES	OTROS COLECTIVOS UCA NUEVAS y RENOVACIONES	USUARIOS EN CONVENIO Y PÚBLICO EN GENERAL RENOVACIONES	USUARIOS EN CONVENIO Y PÚBLICO EN GENERAL NUEVAS
Desde el martes, 20 de septiembre 2022	Desde el jueves, 22 de septiembre 2022	Desde el jueves, 22 de septiembre 2022	Desde el lunes, 26 de septiembre 2022

» 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 2022 al 30 de Septiembre de 2023.
- 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 tablones 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 2023, 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. * 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 2023, 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.
- Cumplimentando 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. 2023).
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.

ABONO	HORARIOS DISPONIBLES	PRECIO UCA	PRECIO Otras Univ.UNED, Usuarios Convenio	PRECIO Público General
ABONO UCA FULL	Lunes a Viernes: de Apertura a 16:00 Sábado: de 9:30 a 13:30	27,80	35,30	39,60
	Lunes a Viernes: de Apertura a Cierre Sábado: de 9:30 a 13:30	32,10	39,60	43,90
ABONO UCA FITNESS	Lunes a Viernes: de Apertura a 16:00 Sábado: de 9:30 a 13:30	21,50	31,00	35,30
	Lunes a Viernes: de Apertura a Cierre Sábado: de 9:30 a 13:30	25,50	35,30	39,60
ABONO UCA ACUAFIT	Lunes a Viernes: de Apertura a 16:00 Sábado: de 9:30 a 13:30	21,50	31,00	35,30
	Lunes a Viernes: de Apertura a Cierre Sábado: de 9:30 a 13:30	25,50	35,30	39,60
ABONO UCA BASIC	Lunes a Viernes: de Apertura a 16:00 Sábado: de 9:30 a 13:30	21,50	31,00	35,30
	Lunes a Viernes: de Apertura a Cierre Sábado: de 9:30 a 13:30	25,50	35,30	39,60

Abono UCA FULL:

- Natación Libre: Un acceso al día (45 min.) de lunes a sábado, según horarios.
- Cardiomusculación: Un acceso al día (1 hora) de lunes a sábado, según horarios.
- Actividades Dirigidas de Sala: Acceso a todas las actividades dirigidas de salas programadas de lunes a sábado.
- Tenis/Padel: Alquiler gratis de pista de tenis y padel de lunes a sábado. 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 sábado según horarios.
- Actividades Dirigidas de Sala: Acceso a todas las actividades dirigidas de salas programadas de lunes a sábado.

Abono UCA ACUAFIT:

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

Abono UCA BASIC:

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

BONOS DE USOS ESPORÁDICOS

Actividades disponibles con estos Bonos:

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

» 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 Otras Univ. UNED, Usuarios Convenio	PRECIO Público General
11 USOS	Lunes a Viernes: de Apertura a 16:00 Sábado: de 9:30 a 13:30	21,00	27,00	32,50
	Lunes a Viernes: de Apertura a Cierre Sábado: de 9:30 a 13:30	23,00	31,50	37,50
5 USOS	Lunes a Viernes: de Apertura a 16:00 Sábado: de 9:30 a 13:30	10,50	13,50	16,20
	Lunes a Viernes: de Apertura a Cierre Sábado: de 9:30 a 13:30	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 Otras Univ. UNED, Usuarios Convenio	PRECIO Público General
11 USOS	Lunes a Viernes: de Apertura a 16:00 Sábado: de 9:30 a 13:30	40,00	52,00	62,00
	Lunes a Viernes: de Apertura a Cierre Sábado: de 9:30 a 13:30	44,00	60,00	68,00
5 USOS	Lunes a Viernes: de Apertura a 16:00 Sábado: de 9:30 a 13:30	20,00	26,00	31,00
	Lunes a Viernes: de Apertura a Cierre Sábado: de 9:30 a 13:30	22,00	30,00	34,00

PLANNING DE ACTIVIDADES DE PISCINA POR HORAS

[illegible]

ACTIVIDADES Y CURSOS EN PISCINA CUBIERTA

ACTIVIDADES SUSPENDIDAS TEMPORALMENTE POR AVERÍA DE LA PISCINA

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

» NATACIÓN (USO LIBRE)

MODALIDADES	NIVEL AFORO	DÍAS	HORARIOS	PRECIO UCA	PRECIO 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 + Sáb.	En horario libre de: 8:00 – 21:00	20,20	29,00	36,50
		L, X y V + Sáb.		13,00	20,30	25,80
		M y J + Sáb.	Sábado: de 9:30 a 13:30	8,40	14,60	20,80
		L a V + Sáb.	En horario libre de: 8:00 – 16:00	15,10	22,00	29,80
		L, X y V + Sáb.		10,00	16,30	19,10
		M y J + Sáb.		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 Sábado: de 9:30 a 13:30	2,50	3,50	4,00
USO ESPORÁDICO Natación + Cardio + Sala	Según disponibilidad	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 Otras Univ., UNED, Usuarios Convenio	PRECIO Público General
NATACIÓN ADULTOS (A partir de 16 años cumplidos)	1 (Iniciación) 2 (Perfeccion.) Min: 9 - Max: 16	L., X. y V.	8:00 (2) 9:30 (2) 20:00 (1)	22,50	29,80	37,00
		M. y J.	8:00 (2) 9:30 (1) 18:30 (2)	16,30	24,60	29,20
		Sábado	10:00 (1)	9,00	14,00	17,90

(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

»CURSOS DE NATACIÓN PARA NIÑOS

-NATACIÓN BEBE: Niños nacidos entre los años 2019 y 2022 (A partir de 12 meses). Con acompañante

-NATACIÓN INFANTIL

-Nat. Inf. 1: Nacidos entre 2016 y 2018

-Nat. Inf. 2: Nacidos entre 2012 y 2015

-NATACIÓN JOVENES:

-Nat. Jov. 1: Nacidos entre 2009 y 2011

-Nat. Jov. 2: Nacidos entre 2005 y 2008

Los niños nacidos en el último año de cada curso podrán inscribirse de forma excepcional en el curso de edad mínima superior bajo criterio de los técnicos.

CURSO		DÍAS		PRECIO UCA	PRECIO Otras Univ.UNED, Usuarios Convenio	PRECIO Público General
NATACIÓN BEBE		M y J	17:00 a 17:45	22,50	29,80	37,00
		Sábados	10:45 a 11:30	11,20	15,10	19,10
NATACIÓN INFANTIL	Nat. Inf. 1	L y X	16:15 a 17:00	17,50	26,00	30,50
		M y J	17:00 a 17:45	17,50	26,00	30,50
		Viernes	17:45 a 18:30	9,00	14,00	17,90
		Sábados	11:30 a 12:15	9,00	14,00	17,90
	Nat. Inf. 2	L y X	17:45 a 18:30	17,50	26,00	30,50
		M y J	16:15 a 17:00	17,50	26,00	30,50
		Viernes	17:45 a 18:30	9,00	14,00	17,90
		Sábados	11:30 a 12:15	9,00	14,00	17,90
NATACIÓN JOVENES	Nat. Jov.1	L y X	17:00 a 17:45	17,50	26,00	30,50
		Viernes	17:00 a 17:45	9,00	14,00	17,90
		Sábado	12:15 a 13:00	9,00	14,00	17,90
	Nat. Jov.2	M y J	17:45 a 18:30	17,50	26,00	30,50
		Viernes	17:00 a 17:45	9,00	14,00	17,90
		Sábado	12:15 a 13:00	9,00	14,00	17,90

Los viernes o sábados podrán añadirse como días adicionales a todos los inscritos en cursos de lunes y miércoles o martes y jueves, mediante el abono de un suplemento mensual de 5 €

Para los cursos de natación bebés será obligatorio la tramitación de la TD familiar

» 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 Otras Univ.UNED, Usuarios Convenio	PRECIO Público General
ÚNICO Min: 9 - Max: 16	L., X. y V.	11:00 11:45 18:30	20,20	25,80	30,80
	M. y J.	11:00 11:45 19:15	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 Otras Univ.UNED, Usuarios Convenio	PRECIO Público General
ÚNICO Min: 9 - Max: 16	L., X. y V.	20:00	20,20	25,80	30,80
	M y J	13:15	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 Otras Univ.UNED, Usuarios Convenio	PRECIO Público General
ÚNICO Aforo según normativa vigente 45 min. / sesión Sin monitor	Lunes a Viernes + Sab	En horario libre de: 8:00 – 21:00 Sábado: de 9:30 a 13:30	20,20	29,00	36,50
	L., X. y V. + Sab		13,00	20,30	25,80
	M. y J. + Sab		8,40	14,60	20,80
	Lunes a Viernes + Sab	En horario libre de: 8:00 – 16:00 Sábado: de 9:30 a 13:30	15,10	22,00	29,80
	L., X. y V. +Sab		10,00	16,30	19,10
	M. y J. +Sab		6,70	10,70	15,70

» 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 Otras Univ.UNED, Usuarios Convenio	PRECIO Público General
SUAVE Min: 9 - Max: 16	L., X. y V.	10:15 12:30 19:15	20,20	25,80	30,80
	M. y J.	10:15 12:30 20:00	14,00	19,10	24,60
INTENSO Min: 9 - Max: 16	L, X y V.	9:30 19:15	20,20	25,80	30,80
	M. y J.	9:30 20:00	14,00	19,10	24,60

» ACUAGYM JUVENIL Novedad

Nacid@s entre los años 2005 y 2011. Actividad grupal infantil que tiene como objetivo mejorar la condición física general a través del ejercicio físico y el juego en el medio acuático.

NIVEL PLAZAS	DÍAS	HORARIOS	PRECIO UCA	PRECIO Otras Univ.UNED, Usuarios Convenio	PRECIO Público General
ÚNICO (1) Nacid@s entre 2009 y 2011 (2) Nacid@s entre 2005 y 2008 Min: 9 - Max: 16	L., X. y V.	16:15 (2) 17:45 (1)	22,50	29,80	37,00
	M. y J.	16:15 (1) 17:45 (2)	17,50	26,00	30,50



PLANNING DE ACTIVIDADES DE SALA POR HORAS

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
8:00 - 8:15	HIPOPRESIVOS 1	GIMNASIA MANTENIMIENTO MAYORES 1	HIPOPRESIVOS 1	GIMNASIA MANTENIMIENTO MAYORES 1	HIPOPRESIVOS 1
8:15 - 8:30					
8:30 - 8:45	HIT 1		HIT 1		HIT 1
8:45 - 9:00					
9:00 - 9:15	GIMNASIA MANTENIMIENTO MAYORES 3	YOGA 3	GIMNASIA MANTENIMIENTO MAYORES 3	YOGA 3	GIMNASIA MANTENIMIENTO MAYORES 3
9:15 - 9:30					
9:30 - 9:45					
9:45 - 10:00					
10:00 - 10:15	YOGA 2	PILATES 5	YOGA 2	PILATES 5	YOGA 2
10:15 - 10:30					
10:30 - 10:45					
10:45 - 11:00					
11:00 - 11:15	PILATES 4	GIMNASIA MANTENIMIENTO MAYORES 2	PILATES 4	GIMNASIA MANTENIMIENTO MAYORES 2	PILATES 4
11:15 - 11:30					
11:30 - 11:45					
11:45 - 12:00					
12:00 - 12:15	MULTIACTIVIDAD 2	HIT 2	MULTIACTIVIDAD 2	HIT 2	MULTIACTIVIDAD 2
12:15 - 12:30		HIPOPRESIVOS 2		HIPOPRESIVOS 2	
12:30 - 12:45					
12:45 - 13:00					
13:00 - 13:15	FUNCIONAL 1	PILATES 1	FUNCIONAL 1	PILATES 1	FUNCIONAL 1
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	KIDFIT INFANTIL 1	KIDFIT JUVENIL 1	KIDFIT INFANTIL 1	KIDFIT JUVENIL 1	
16:15 - 16:30					
16:30 - 16:45					
16:45 - 17:00					
17:00 - 17:15	FIGHTTEAM 1	PILATES 3	FIGHTTEAM 1	PILATES 3	
17:15 - 17:30					
17:30 - 17:45					
17:45 - 18:00					
18:00 - 18:15	PILATES 2	CARDIO DANCE 1	PILATES 2	CARDIO DANCE 1	PILATES 2
18:15 - 18:30					
18:30 - 18:45					
18:45 - 19:00					
19:00 - 19:15	MULTIACTIVIDAD 1	YOGA 1	MULTIACTIVIDAD 1	YOGA 1	MULTIACTIVIDAD 1
19:15 - 19:30					
19:30 - 19:45					
19:45 - 20:00					
20:00 - 20:15	FUNCIONAL 2	HIT 3	FUNCIONAL 2	HIT 3	FUNCIONAL 2
20:15 - 20:30		HIPOPRESIVOS 3		HIPOPRESIVOS 3	
20:30 - 20:45					
20:45 - 21:00					

ACTIVIDADES DIRIGIDAS EN SALA (SEGÚN PROGRAMACIÓN)

INCLUYE	NIVEL / AFORO	HORARIOS DISPONIBLES	PRECIO UCA	PRECIO 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
USO ESPORÁDICO Natación + Cardio + Sala	Según disponibilidad	Según disponibilidad	4,50	6,00	7,20

» KIDFIT INFANTIL

Nacid@s entre los años 2013 y 2016. Actividad dirigida en sala destinada a niños en edad infantil cuyo objetivo es la mejora de la condición física general y las destrezas motrices a través de ejercicios en sala y juegos.

NIVEL PLAZAS	DÍAS	HORARIOS	PRECIO UCA	PRECIO Otras Univ.UNED, Usuarios Convenio	PRECIO Público General
ÚNICO min:9 - max:15	L. y X.	16:00	15,80	18,60	25,80

» KIDFIT JUVENIL

Nacid@s entre los años 2009 y 2012. Actividad dirigida en sala destinada a niños en edad juvenil cuyo objetivo es la mejora de la condición física general y habilidades fundamentales del movimiento a través del ejercicio físico.

NIVEL PLAZAS	DÍAS	HORARIOS	PRECIO UCA	PRECIO Otras Univ.UNED, Usuarios Convenio	PRECIO Público General
ÚNICO min:9 - max:15	M. y J.	16:00	15,80	18,60	25,80



Los usuari@s inscritos en los **ABONOS UCA FITNESS, ABONOS UCAFIT, ABONOS UCA FULL**, podrán realizar a partir del curso 2022-2023, **reserva de la actividad deportiva** dirigida en sala que quiera realizar, de entre todas aquellas que se encuentren disponibles en la instalación, **a través de internet o por teléfono**.

Para ello, **las reservas pueden realizarse**:

- **Por teléfono**, llamando al 956 03 70 49 de lunes a viernes de 9:00h a 21:00h: Desde el viernes para cualquier día de la semana siguiente.
- **Por internet**, a través de la Oficina Virtual en areadeportes.uca.es/oficinavirtual: Desde el viernes para cualquier día de la semana siguiente.
- **Presencialmente en las Oficinas del Área de Deportes**: Desde el lunes para cualquier día de la misma semana.

En caso de querer **cancelar una reserva**, puede realizarse:

- **Por teléfono**, llamando al 956 03 70 49 de lunes a viernes de 9:00h a 21:00h.
- **Presencialmente en las Oficinas del Área de Deportes**.

El uso y reserva será por el tiempo que dure dicha actividad reservada, no pudiendo reservar nuevamente otra actividad (ya sea para el mismo grupo o para otro deporte) hasta haber utilizado la anterior.

» FIGHTTEAM Novedad

Actividad dirigida donde se realizan ejercicios cardiovasculares a través de movimientos de diferentes artes marciales utilizando coreografías con música. Tiene por objetivo mejorar la flexibilidad, la fuerza, la coordinación y la resistencia cardiovascular.

NIVEL PLAZAS	DÍAS	HORARIOS	PRECIO UCA	PRECIO Otras Univ.UNED, Usuarios Convenio	PRECIO Público General
ÚNICO Min: 9 - Max: 16	L. y X.	17:00	15,80	18,60	25,80

» 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 Otras Univ.UNED, Usuarios Convenio	PRECIO Público General
ÚNICO min:9 - max:16	L. X. y V.	12:00 19:00	20,80	25,90	31,00

» CARDIO DANCE Novedad

Actividad dirigida con soporte musical donde se realizan una serie de movimientos en base a una coreografía. Tiene por objetivo mejorar la coordinación neuromuscular y la capacidad aeróbica.

Nunca entrenar había sido tan divertido.

NIVEL PLAZAS	DÍAS	HORARIOS	PRECIO UCA	PRECIO Otras Univ.UNED, Usuarios Convenio	PRECIO Público General
ÚNICO Min: 9 - Max: 16	M y J	18:00	15,80	18,60	25,80



» 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 Otras Univ.UNED, Usuarios Convenio	PRECIO Público General
ÚNICO Min: 9 - Max: 16	M. y J.	8:00 11:00	15,80	18,60	25,80
	L., X. y V.	9:00	20,80	25,90	31,00

» HIIT (Actividad de 30´)

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 media hora de duración.

NIVEL PLAZAS	DÍAS	HORARIOS	PRECIO UCA	PRECIO Otras Univ.UNED, Usuarios Convenio	PRECIO Público General
ÚNICO Min: 9 - Max: 16	L. X. y V.	8:30	10,40	12,95	15,50
	M. y J.	12:00 20:00	7,90	9,30	12,90

» HIPOPRESIVOS (Actividad de 30´)

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.

NIVEL PLAZAS	DÍAS	HORARIOS	PRECIO UCA	PRECIO Otras Univ.UNED, Usuarios Convenio	PRECIO Público General
ÚNICO Min: 9 - Max: 16	L. X. y V.	8:00	10,40	12,95	15,50
	M. y J.	12:30 20:30	7,90	9,30	12,90



» 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 Otras Univ.UNED, Usuarios Convenio	PRECIO Público General
ÚNICO Min: 9 - Max: 16	M. y J.	10:00 13:15 17:00	15,80	18,60	25,80
	L. X. y V.	11:00 18:00	20,80	25,90	31,00

» ENTRENAMIENTO FUNCIONAL Novedad

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 Otras Univ.UNED, Usuarios Convenio	PRECIO Público General
ÚNICO Min: 9 - Max: 16	L., X. y V.	13:00	20,80	25,90	31,00
	L., X. y V.	20:00	20,80	25,90	31,00

» 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 Otras Univ.UNED, Usuarios Convenio	PRECIO Público General
ÚNICO Min: 9 - Max: 16	L. X. y V.	10:00	20,80	25,90	31,00
	M. y J.	9:00 19:00	15,80	18,60	25,80

SALA DE CARDIO-MUSCULACIÓN

Trabajo cardio-muscular individual con aparatos.

INCLUYE	NIVEL / AFORO	HORARIOS DISPONIBLES	PRECIO UCA	PRECIO Otras Univ.UNED, Usuarios Convenio	PRECIO Público General
INSCRIPCIÓN MENSUAL 1 hora/sesión Acceso según aforo	Único AFORO MÁXIMO SIMULTÁNEO: 20 personas	Lunes a Viernes de 8:00 a 21:00 + Sáb.: 9:30 a 13:30	20,20	29,00	36,50
		Lunes, Miércoles y Viernes de 8:00 a 21:00 + Sáb.: 9:30 a 13:30	13,00	20,30	25,80
		Martes y Jueves de 8:00 a 21:00 + Sáb.: 9:30 a 13:30	8,40	14,60	20,80
		Lunes a Viernes de 8:00 a 16:00 + Sáb.: 9:30 a 13:30	15,10	22,00	29,80
		Lunes, Miércoles y Viernes de 8:00 a 16:00 + Sáb.: 9:30 a 13:30	10,00	16,30	19,10
		Martes y Jueves de 8:00 a 16:00 + Sáb.: 9:30 a 13:30	6,70	10,70	15,70
USO ESPORÁDICO 1 hora/sesión Acceso según aforo	Único AFORO MÁXIMO SIMULTÁNEO: 20 personas	Según disponibilidad L. - V.: de 8:00 a 21:00 Sáb.: de 9:30 a 13:30	2,50	3,50	4,00
USO ESPORÁDICO Natación + Cardio + Sala	Según disponibilidad	Según disponibilidad	4,50	6,00	7,20



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
TENIS DE MESA Taller (Uso Libre)	Instalaciones Deportivas Campus de Jerez	Lunes a viernes	Horario de apertura	Gratis con T.D. en vigor
PÁDEL Taller (Uso Libre)		Martes	12:00	
FÚTBOL 3X3 Taller (Uso Libre)		Jueves	16:30	
		Lunes	11:00	
		Miércoles	16:00	

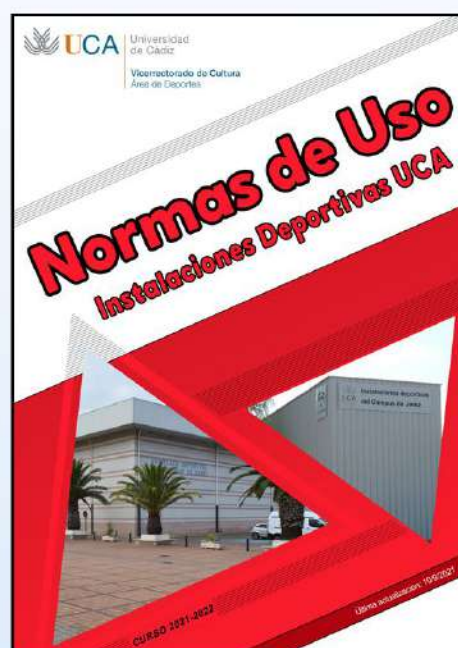
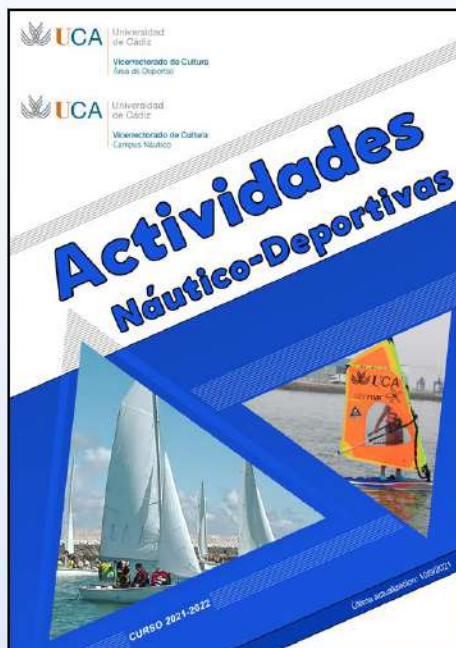
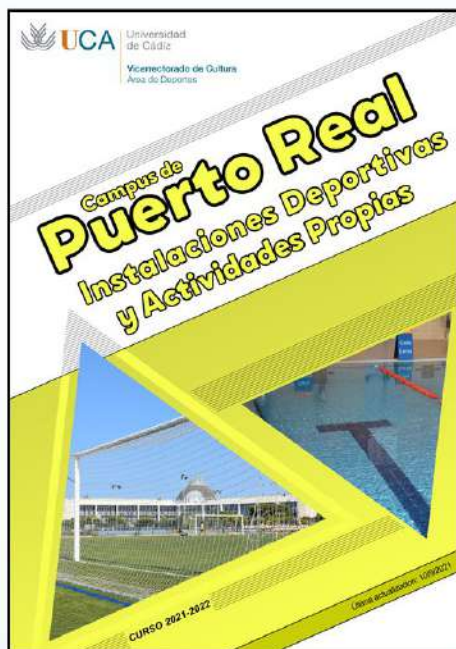
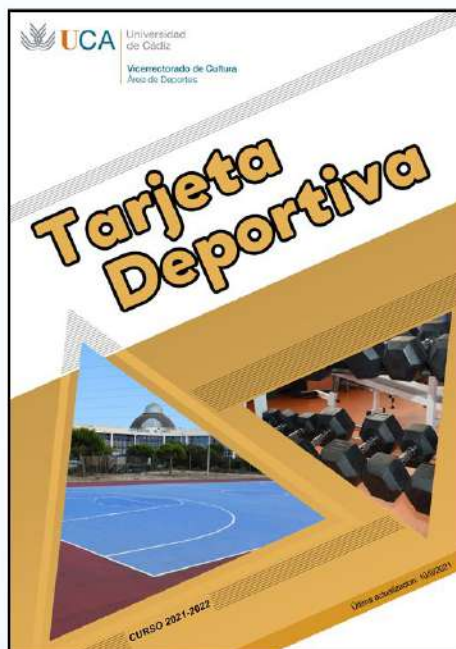
CURSOS DE PÁDEL

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 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 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

