



UCA

Universidad
de Cádiz

Vicerrectorado de Cultura
Área de Deportes

CURSO 2022-2023
Campus de

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



Última actualización: 14/09/2022

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	3
➤ PRECIOS DE ALQUILER	6
➤ HORARIOS y PROGRAMACIÓN PROPIA	8
➤ PROCEDIMIENTO DE INSCRIPCIÓN	10
➤ ABONOS MENSUALES	11
➤ BONOS DE USOS ESPORÁDICOS	12
➤ ACTIVIDADES Y CURSOS EN LA PISCINA CUBIERTA	13
➤ CARDIOMUSCULACIÓN	16
➤ ACTIVIDADES DIRIGIDAS EN SALA.....	17
➤ CURSOS DE PÁDEL Y TENIS	20
➤ PROGRAMA ESCUELAS Y TALLERES DEPORTIVOS UCA	21

Este folleto contiene información sobre las instalaciones y actividades que la Universidad de Cádiz pone a disposición de la comunidad universitaria y la sociedad en general en su Complejo Deportivo del campus de Puerto Real.

Nota Importante: Los precios que aparecen en este folleto están expresados en Euros (€). Incluyen el IVA. Pueden estar sujetos a errores tipográficos.





DESCRIPCIÓN DE LAS INSTALACIONES

» PABELLÓN POLIDEPORTIVO

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



» AULA

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





» PISCINA

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



» 3 SALAS MULTIUSOS

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



♻️ SOSTENIBILIDAD

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

♿️ OTRAS CARACTERÍSTICAS

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

» PISTAS EXTERIORES

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



PRECIOS DE ALQUILER DE LAS INSTALACIONES

Es **IMPORTANTE** aclarar que existen diferentes precios dependiendo del colectivo al que pertenece cada usuario:

- **COMUNIDAD UNIVERSITARIA:** Alumnos, PAS y PDI de la Universidad de Cádiz | Becarios UCA | Jubilados UCA | Aula de Mayores.

- **OTROS COMUNIDAD UCA:** Egresados uca | PAS/PDI FUECA y centros adscritos | ICMAN | Consejo Social | y Empresas colaboradoras UCA | Fundación Campus Tecnológico | Coral Universitaria.

OTROS RELACIONADO CON LA UCA

- **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 la Tarjeta Deportiva del curso en vigor.

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

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

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

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

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

- Las tarifas anteriores se refieren a una hora o fracción de utilización en jornada habitual de apertura.
- Los bonos de pádel y tenis de jornada de tarde se podrán usar durante todo el día, los de mañana únicamente en esta jornada. Los precios de jornada de mañana se aplicarán de lunes a sábado no festivos.
- Los bonos de pádel y tenis son por jugador; en el caso del pádel, si el uso fuera por menos de cuatro jugadores tendrían que abonar el precio de la pista completa. En el caso del tenis, si el uso fuera por más de dos jugadores, el precio a abonar sería el de la pista completa.
- El alquiler puede realizarse en el propio Complejo, llamando al teléfono 956 016 777 en los horarios de apertura o en la Oficina Virtual de la web del Área de Deportes:

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

HORARIOS

ESPACIO	LUNES A VIERNES	FRACCIÓN HORARIA	SÁBADOS
Pabellón	de 9:00 a 21:00	Mín. 1 h. - Máx. 2 h.	de 9:30 a 13:30
Piscina	de 8:00 a 21:00	45 minutos	de 9:30 a 13:30
Sala Cardio	de 8:00 a 21:00	1 hora	de 9:30 a 13:30
Campo césped	de 9:00 a 21:00	Mín. 1 h. - Máx. 2 h.	de 9:30 a 13:30
Pistas Exteriores	de 9:00 a 21:00	Pádel: 1,5 horas Tenis, Fútbol Sala y Baloncesto: Mín. 1h. - Máx. 2h.	de 9:30 a 13:30
Administración	de 9:00 a 14:00		Cerrado

- Las instalaciones del Complejo Deportivo UCA se rigen por el calendario académico, pudiendo cerrar o reducir sus horarios puntualmente. Durante el curso se producirán una reducción de horarios que se comunicará con la debida antelación.
- Festivos Oficiales UCA: Apertura del curso, Santo Tomás o Investidura de Doctores, 24 y 31 de diciembre y todos los Festivos Locales, Autonómicos y Nacionales. Durante el mes de agosto, vacaciones de Navidad y Semana Santa las instalaciones permanecerán cerradas.

PROGRAMACIÓN PROPIA

Los usuarios de Bonos y los inscritos en Abonos (Full, Fitness o Basic), natación libre o cardiomusculación también podrán utilizar las Instalaciones Deportivas del campus de Jerez para realizar la práctica deportiva de la actividad en la que se encuentran inscritos.

» PLAZOS DE INSCRIPCIÓN

COMUNIDAD UCA NUEVAS y RENOVACIONES	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 la Normas Generales de Acceso y/o Uso de las Instalaciones Deportivas de la Universidad de Cádiz, así como aquellas indicaciones o procedimientos específicos para el uso de cada espacio deportivo, dependencia o equipamiento, que se facilitarán y serán expuestas en todas las oficinas del Área de Deportes y la página web areadeportes.uca.es
- Los precios/actividad a abonar dependerá del colectivo al que se pertenezca.
- El número mínimo y máximo de usuarios para una actividad podrá variar en función de las necesidades del Área de deportes.
- Algunas actividades pueden no estar disponibles en la Oficina Virtual areadeportes.uca.es/oficinavirtual

» INDICACIONES GENERALES, CURSOS Y ACTIVIDADES

- 1 El período de duración del programa de actividades del área de deportes de la Universidad de Cádiz se rige según el calendario escolar, del 1 de Octubre de 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. La edad mínima para inscribirse en cualquier actividad de adulto, salvo que se indique lo contrario, es de 16 años, con autorización de padre, madre o tutor en caso de menor de edad.
- 3 El Área de Deportes establecerá los procedimientos y plazos de inscripción que estime para cada colectivo de usuarios (Comunidad Universitaria, Usuarios en Convenio y Público General) en las actividades y/o cursos de la programación propia que oferte en las Instalaciones Deportivas UCA. Esta información se facilitará oportunamente a través de alguno de los canales habituales (avisos en los tabloneros 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 podrán realizar reserva de actividad deportiva dirigida en sala que quieran realizar de las disponibles en la instalación. Los usuarios de uso esporádico solo podrán realizar reserva de actividades dirigidas en sala el mismo día del desarrollo de la misma.
- 13 Para el caso de usuarios menores de 8 años sólo se permitirá el acceso a vestuarios de un acompañante. Estos acompañantes deberán usar el calzado apropiado para zona de duchas, si hacen uso de ésta. Al no existir vestuario infantil específico, el niño/a que acceda acompañado/a, utilizará el vestuario asignado al género de su acompañante.
- 14 Debido a las actividades académicas o por necesidades del Área de Deportes, las actividades y/o cursos podrán sufrir modificaciones o cancelaciones que se anunciarán, en su caso, con la oportuna antelación.
- 15 La suspensión de actividades o reservas por averías u otras causas no darán derecho a la recuperación o compensación de las mismas.
- 16 La cuantía de los ingresos por cursos o actividades no será devuelta una vez comenzados los mismos.
- 17 Las Instalaciones Deportivas UCA, al ser de carácter educativo-universitario, se rigen por el calendario académico, pudiendo cerrar o reducir sus horarios puntualmente. Estas reducciones o cierres se comunicarán a los usuarios con la mayor antelación posible. Durante los días Festivos Oficiales UCA (citados en la página anterior) las Instalaciones Deportivas UCA permanecerán cerradas.

PROCEDIMIENTO DE INSCRIPCIÓN

- Es obligatoria la consulta de disponibilidad de plazas con anterioridad a su inscripción.
- El control de NUEVAS INSCRIPCIONES a lo largo del curso se realizará a través de LISTAS DE ESPERA, a las que los interesados deberán incorporarse.
- En las actividades con monitor es obligatorio la domiciliación bancaria para la reserva de plazas.

PARA ACTIVIDADES MENSUALES

Opción 1. ALTA E INSCRIPCIÓN PARA TODO EL CURSO

ALTA EN LA ACTIVIDAD:

Desde el 21 del mes anterior (siempre que hubiera disponibilidad de plazas) hasta las 14:00 h. del día 20 de cada mes. El alta de la actividad podrá abonarse a través de:

- * Tarjeta de Crédito/Débito.
- * En efectivo, a través de la Máquina/Ticket (sólo en campus Puerto Real).
- * Ingreso directo en el Banco Santander Central Hispano.
- * Oficina Virtual del Área de Deportes, areadeportes.uca.es/oficinavirtual

DOMICILIACIÓN BANCARIA:

Se domiciliará obligatoriamente hasta septiembre de 2022, incluido.

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

- * Oficina Virtual del Área de Deportes, areadeportes.uca.es/oficinavirtual, en el momento del alta de la actividad.
- * Oficinas del área de deportes, obligatoriamente antes de las 14:00 h. del día 20 del mes anterior al comienzo de la domiciliación. Se requiere:
 - Estar inscrito previamente en la actividad a domiciliar.
 - La firma del titular de la cuenta corriente. En caso de que el usuario no sea titular de la cuenta, deberá presentar autorización por escrito con firma del titular (en impreso oficial del Área de Deportes, disponible en areadeportes.uca.es/secretaria).

Opción 2. INSCRIPCIÓN MES A MES

SOLO ES POSIBLE A TRAVÉS DE LA OFICINA VIRTUAL, desde el 21 del mes anterior (siempre que hubiera disponibilidad de plazas) hasta las 14:00 h. del día 20 de cada mes.

Tramitando la inscripción y pago en areadeportes.uca.es/oficinavirtual

Esta opción anula la posibilidad de reserva de plaza.

PARA ACTIVIDADES ESPORÁDICAS

Podrá abonarse a través de Tarjeta de Crédito/Débito o mediante Ingreso directo en el Banco Santander Central Hispano.

» BAJA DE ACTIVIDADES, ANULACIÓN DE DOMICILIACIONES BANCARIAS

Para darse de baja de una domiciliación bancaria será necesario realizar el trámite antes de las 14:00 horas del día 20 del mes anterior al que desee darse de baja, mediante una de las siguientes opciones:

- Personándose y tramitándola en cualquier oficina del Área de Deportes.
- Complimentando el Formulario de Baja en Actividad (online) disponible en areadeportes.uca.es/oficinavirtual. En esta modalidad será necesario confirmación de la baja por parte del Área de Deportes para que sea efectiva la anulación.

La baja aprobada surtirá efectos desde la mensualidad en plazo hasta la finalización del curso (sept. 2022). **No será vinculante bajo ninguna circunstancia el mero trámite de baja directa en la entidad bancaria correspondiente.**

» NOTAS ACLARATORIAS

- Para la realización de cualquier curso será imprescindible la previa inscripción de grupos mínimos, no realizándose en el caso de no llegar al mínimo exigido. Podrá ser necesaria la realización de pruebas de nivel para determinadas actividades.
- La cuantía de ingresos no será devuelta una vez comenzada la actividad o mes correspondiente (en caso de actividades mensuales).
- Si los días en que finalizan los plazos coinciden con festivo, se extendería hasta las 14:00 horas del siguiente día laboral, excepto pago por Oficina Virtual.
- Los pagos, salvo actividades puntuales, se realizan por meses completos (del 1 al 30-31). No podrán solicitarse devoluciones parciales de pagos.
- Las actividades ofertadas, así como sus precios, días, grupos y horarios y el procedimiento de pago pueden estar sujetos a errores tipográficos y sufrir modificaciones o cancelaciones que se anunciarán, en su caso, con la oportuna antelación.
- La solicitud de devolución (por causa justificada) deberá realizarse en el periodo máximo de 30 días desde la finalización de la mensualidad anulada.

ABONOS MENSUALES

- Los Abonos permiten el acceso a la instalación DOS VECES por día.

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 Sábados de 9:30 a 13:30	27,80	35,30	39,60
	Lunes a Viernes: de Apertura a Cierre Sábados de 9:30 a 13:30	32,10	39,60	43,90
ABONO UCA FITNESS	Lunes a Viernes: de Apertura a 16:00 Sábados de 9:30 a 13:30	21,50	31,00	35,30
	Lunes a Viernes: de Apertura a Cierre Sábados de 9:30 a 13:30	25,50	35,30	39,60
ABONO UCA ACUAFIT	Lunes a Viernes: de Apertura a 16:00 Sábados de 9:30 a 13:30	21,50	31,00	35,30
	Lunes a Viernes: de Apertura a Cierre Sábados de 9:30 a 13:30	25,50	35,30	39,60
ABONO UCA BASIC	Lunes a Viernes: de Apertura a 16:00 Sábados de 9:30 a 13:30	21,50	31,00	35,30
	Lunes a Viernes: de Apertura a Cierre Sábados de 9:30 a 13:30	25,50	35,50	39,60

Abono UCA FULL:

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

Abono UCA ACUAFIT:

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

Abono UCA BASIC:

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

BONOS DE USOS ESPORÁDICOS

Actividades disponibles con estos Bonos:

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

» BONOS CON ACCESO A 1 ACTIVIDAD POR CADA USO

- Cada uno de los usos de estos Bonos permite el acceso a **UNA SOLA** actividad.
- El acceso a las actividades estará limitado a las plazas disponibles según aforo.
- En el control de entrada se informará de las plazas disponibles.

1

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

ACTIVIDADES Y CURSOS EN PISCINA CUBIERTA

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

» NATACIÓN (USO LIBRE)

MODALIDADES	NIVEL AFORO	DÍAS	HORARIOS	PRECIO UCA	PRECIO 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 + Sab.		8,40	14,60	20,80		
				L a V + Sab.	En horario libre de: 8:00 – 16:00	15,20	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	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.) Aforo según normativa vigente	L., X. y V.	9:30 (1) (2) 20:00 (1)	22,50	29,80	37,00
		M. y J.	8:00 (1) (2) 9:30 (1) 19:15 (1) (2)	16,30	24,60	29,20
		Sábados	9:30 (1)	9,00	14,00	17,90

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



» 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	L., X. y V.	20:00	20,20	25,80	30,80
	M. y J.	14:00	14,00	19,10	24,60

» ACUASALUS

Ejercicios de movilidad osteoarticular y muscular en el medio acuático, dirigidos por un monitor/a de natación.

Actividad acuática de bajo impacto enfocada para la compensación muscular en general, tanto a nivel de espalda como de resto de articulaciones. En ella potenciaremos nuestra capacidad de trabajo en grupo y nuestras habilidades sociales, conoceremos los principios de la ergonomía y del control postural.

Recomendada para personas con problemas musculares, articulares o de espalda. Su objetivo principal es la mejora de la calidad de vida en su más amplio sentido..

NIVEL AFORO	DÍAS	HORARIOS	PRECIO UCA	PRECIO Otras Univ.UNED, Usuarios Convenio	PRECIO Público General
ÚNICO Aforo según normativa vigente	L., X. y V.	11:00 18:30	20,20	25,80	30,80
	M. y J.	9:30 11:00	14,00	19,10	24,60
	Sábados	12:30	9,00	14,00	17,90

» NATACIÓN PARA EMBARAZADAS

Ejercicios de mantenimiento físico en el agua para embarazadas.

Sin horarios definidos actualmente

» ACUAGYM

Actividad acuática que tiene como objetivo principal la mejora de la condición física. Trabajo variado incluyendo trabajo de fuerza, resistencia, potencia, velocidad, etc., a través de ejercicios estáticos y dinámicos todos ellos sin dejar el medio acuático.

Niveles:

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

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

» CURSOS DE NATACIÓN PARA NIÑOS

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

-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		L y X	17:00 a 17:45	22,50	29,80	37,00
		M y J	16:15 a 17:00			
		Sábados	11:45 a 12:30	11,20	15,10	19,10
NATACIÓN INFANTIL	Nat. Inf. 1	L y X	18:30 a 19:15	17,50	26,00	30,50
		M y J	16:15 a 17:00			
		Viernes	17:00 a 17:45	9,00	14,00	17,90
		Sábados	10:15 a 11:00			
	Nat. Inf. 2	L y X	17:00 a 17:45	17,50	26,00	30,50
		M y J	17:45 a 18:30			
		Viernes	17:45 a 18:30	9,00	14,00	17,90
		Sábados	11:00 a 11:45			
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			
		Sábado	10:15 a 11:00	9,00	14,00	17,90
	Nat. Jov.2	M y J	17:45 a 18:30	17,50	26,00	30,50

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 €
Esta opción solo podrá ser tramitada en las oficinas del Área de Deportes.

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

CARDIOMUSCULACIÓN

Trabajo cardio-muscular individual con aparatos.



MODALIDADES	NIVEL AFORO	DÍAS	HORARIOS	PRECIO UCA	PRECIO Otras Univ.UNED, Usuarios Convenio	PRECIO Público General		
INSCRIPCIÓN MENSUAL 1 hora /sesión. Sin monitor Acceso según aforo.	ÚNICO Aforo según normativa vigente	La 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 + Sab.		8,40	14,60	20,80		
				La V + Sab.	En horario libre de: 8:00 – 16:00	15,20	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 1 hora./sesión. Sin monitor Acceso según aforo.	ÚNICO Aforo según normativa vigente	Según disponibilidad	Según disponibilidad 8:00 – 21:00	2,50	3,50	4,00		
USO ESPORÁDICO Natación + Cardio + Sala	Según disponibilidad	Según disponibilidad	Según disponibilidad	4,50	6,00	7,20		

ACTIVIDADES DIRIGIDAS EN SALA

Acceso a una actividad dirigida de salas al día de todas las programadas, de lunes a viernes.

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 SEGÚN NORMATIVA VIGENTE	L a V de 8:00 a 21:00 Sábados de 9:30 A 13:30	20,20	29,00	36,50
		L a V de 8:00 a 16:00 Sábados de 9:30 a 13:30	15,20	22,00	27,00
USO ESPORÁDICO 1 hora/sesión Acceso según aforo	Único AFORO SEGÚN NORMATIVA VIGENTE	Según disponibilidad L - V de 08:00 a 21:00 Sábados de 9:30 a 13:30	2,70	3,80	4,20
USO ESPORÁDICO Natación + Cardio + Sala	AFORO SEGÚN NORMATIVA VIGENTE	Según disponibilidad L - V de 08:00 a 21:00 Sábados de 9:30 a 13:30	4,50	6,00	7,20

El planning de todas las actividades dirigidas en sala programadas podrá ser consultado en la web areadeportes.uca.es/actividadespuertoreal/ y en los tabloneros del Complejo Deportivo UCA, el cual se encontrará actualizado con las posibles novedades en horarios y actividades.

Los usuari@s inscritos en los **ABONOS UCA FITNESS, ABONOS UCAFIT, ABONOS UCA FULL Y en actividades dirigidas en sala** 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 desde las 9:00 h. del lunes para cualquier día de la misma semana:

- Por teléfono, llamando al 956 01 67 77 de lunes a viernes de 9:00h a 21:00h.
- Por internet, a través de la Oficina Virtual en areadeportes.uca.es/oficinavirtual
- Presencialmente en las Oficinas del Área de Deportes.

En caso de querer cancelar una reserva, puede realizarse:

- Por teléfono, llamando al 956 01 67 77 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.

ACTIVIDADES DIRIGIDAS EN SALA DISPONIBLES

» 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.

» 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.

» 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.

» 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.

» TOTALGLUT (Actividad de 30´) Novedad

Actividad grupal focalizada en el entrenamiento de glúteos y piernas mejorando así la condición física y salud postural. Esta actividad es apta para todos los niveles.

» DUMBELL

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

» 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 30 minutos de duración.

» 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 30 minutos de duración.

» CYCLING

Actividad muy atractiva en auge en la que montados en una bicicleta trabajamos al ritmo de la música guiados por un monitor. Trabajo completo centrado en el trabajo aeróbico sin olvidar el trabajo de fuerza y velocidad. Actividad ideal para tonificar, eliminar grasa y mejorar la circulación.



ACTIVIDADES DE SALA PARA NIÑOS

» KIDFIT INFANTIL

Nacid@s entre los años 2011 y 2017. 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:16	LyX	17:00	15,80	18,60	25,80

» KIDFIT JUVENIL

Nacid@s entre los años 2004 y 2010. 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	17:00	15,80	18,60	25,80





CURSOS DE PÁDEL Y TENIS

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

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



PROGRAMA ESCUELAS Y TALLERES DEPORTIVOS UCA

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

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





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

