

## PROGRAMACIÓN DEPORTIVA ACTIVIDADES ACUÁTICAS (REAPERTURA PISCINA)

### INSTALACIONES DEPORTIVAS CAMPUS DE JEREZ CURSO 2022-2023

## 1. PLAZOS DE INSCRIPCIÓN

ESTAMENTO	FECHA	ACTIVIDADES INSCRIPCIÓN
Comunidad UCA (Nuevos usuarios y renovaciones)	Desde el miércoles, 15 de febrero	Natación (uso libre) Acuawalking Abonos y Bonos UCA Actividades dirigidas en piscina
Otros colectivos UCA (Nuevos usuarios y renovaciones)	Desde el miércoles, 15 de febrero	Natación (uso libre) Acuawalking Abonos y Bonos UCA Actividades dirigidas en piscina
En convenio y público en general (Nuevos usuarios y renovaciones)	Desde el miércoles, 15 de febrero	Natación (uso libre) Acuawalking Abonos y Bonos UCA
En convenio y público en general (Nuevos usuarios y renovaciones)	Desde el martes, 21 de febrero	Actividades dirigidas en piscina

Desde el miércoles 15 de febrero, hasta el lunes 20 de febrero (ambos inclusive), las inscripciones solo podrán realizarse presencialmente en las oficinas del Área de Deportes.

A partir del martes 21 de febrero, las inscripciones podrán realizarse tanto presencialmente en las oficinas del Área de Deportes como a través de la Oficina Virtual.

## 2. INDICACIONES GENERALES Y PROCEDIMIENTO DE INSCRIPCIÓN

El procedimiento de inscripción así como las indicaciones generales será el que se recoge en el folleto que contiene la programación deportiva del Área de Deportes del Vicerrectorado de Cultura de la Universidad de Cádiz.

Esta información podrá consultarse tanto en las oficinas del Área de Deportes como en su página web: [areadeportes.uca.es/folletos](http://areadeportes.uca.es/folletos)

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

Durante el curso podrán realizarse otros cursos en otros horarios.

### 3. ABONOS MENSUALES

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

ABONO	HORARIOS DISPONIBLES	PRECIO UCA	PRECIO CONVENIO	PRECIO PÚBLICO GENERAL
<b>ABONO UCA FULL</b>	Lunes a Viernes: Apertura a 16:00 h. Sábado: De 9:30 h. a 13:30 h.	<b>27,80</b>	<b>35,30</b>	<b>39,60</b>
	Lunes a Viernes: Apertura a 21:00 h. Sábado: De 9:30 h. a 13:30 h.	<b>32,10</b>	<b>39,60</b>	<b>43,90</b>
<b>ABONO UCA FITNESS</b>	Lunes a Viernes: Apertura a 16:00 h. Sábado: De 9:30 h. a 13:30 h.	<b>21,50</b>	<b>31,00</b>	<b>35,30</b>
	Lunes a Viernes: Apertura a 21:00 h. Sábado: De 9:30 h. a 13:30 h.	<b>25,50</b>	<b>35,30</b>	<b>39,60</b>
<b>ABONO UCA ACUAFIT</b>	Lunes a Viernes: Apertura a 16:00 h. Sábado: De 9:30 h. a 13:30 h.	<b>21,50</b>	<b>31,00</b>	<b>35,30</b>
	Lunes a Viernes: Apertura a 21:00 h. Sábado: De 9:30 h. a 13:30 h.	<b>25,50</b>	<b>35,30</b>	<b>39,60</b>
<b>ABONO UCA BASIC</b>	Lunes a Viernes: Apertura a 16:00 h. Sábado: De 9:30 h. a 13:30 h.	<b>21,50</b>	<b>31,00</b>	<b>35,30</b>
	Lunes a Viernes: Apertura a 21:00 h. Sábado: De 9:30 h. a 13:30 h.	<b>25,50</b>	<b>35,30</b>	<b>39,60</b>

#### ABONO UCA FULL

- Natación (uso 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 sala programadas de lunes a sábado.
- Tenis / Pádel: Alquiler gratis de pista de tenis y pádel 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 sala programadas de lunes a sábado.

#### ABONO UCA ACUAFIT

- Natación (uso libre): Un acceso al día (45 min.) de lunes a sábado, según horarios.
- Actividades dirigidas de sala: Acceso a todas las actividades dirigidas de sala programadas de lunes a sábado.

#### ABONO UCA BASIC

- Natación (uso 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.

## 4. BONOS DE USOS ESPORÁDICOS

Las actividades disponibles con estos bonos son:

- Natación (uso 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 sala 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.

BONOS	HORARIOS DISPONIBLES	PRECIO UCA	PRECIO CONVENIO	PRECIO PÚBLICO GENERAL
11 USOS	Lunes a Viernes: Apertura a 16:00 h. Sábado: De 9:30 h. a 13:30 h.	21,00	27,00	32,50
	Lunes a Viernes: Apertura a 21:00 h. Sábado: De 9:30 h. a 13:30 h.	23,00	31,50	37,50
5 USOS	Lunes a Viernes: Apertura a 16:00 h. Sábado: De 9:30 h. a 13:30 h.	10,50	13,50	16,20
	Lunes a Viernes: Apertura a 21:00 h. Sábado: De 9:30 h. a 13:30 h.	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 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.

BONOS	HORARIOS DISPONIBLES	PRECIO UCA	PRECIO CONVENIO	PRECIO PÚBLICO GENERAL
11 USOS	Lunes a Viernes: Apertura a 16:00 h. Sábado: De 9:30 h. a 13:30 h.	40,00	52,00	62,00
	Lunes a Viernes: Apertura a 21:00 h. Sábado: De 9:30 h. a 13:30 h.	44,00	60,00	68,00
5 USOS	Lunes a Viernes: Apertura a 16:00 h. Sábado: De 9:30 h. a 13:30 h.	20,00	26,00	31,00
	Lunes a Viernes: Apertura a 21:00 h. Sábado: De 9:30 h. a 13:30 h.	22,00	30,00	34,00

## 5. ACTIVIDADES Y CURSOS EN PISCINA CUBIERTA

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

### NATACIÓN (USO LIBRE)

INCLUYE	NIVEL / AFORO	HORARIOS DISPONIBLES	PRECIO UCA	PRECIO CONVENIO	PRECIO PÚBLICO GENERAL
<b>INSCRIPCIÓN MENSUAL</b> 1 hora / sesión  Acceso según aforos	Nivel Único Aforo máximo simultáneo: 20 personas	L. – V.: 8:00 a 20:45 S: 9:30 a 13:30	20,20	29,00	36,50
		L., X. y V.: 8:00 a 20:45 S: 9:30 a 13:30	13,00	20,30	25,80
		M. y J.: 8:00 a 20:45 S: 9:30 a 13:30	8,40	14,60	20,80
		L. – V.: 8:00 a 16:00 S: 9:30 a 13:30	15,10	22,00	29,80
		L., X. y V.: 8:00 a 16:00 S: 9:30 a 13:30	10,00	16,30	19,10
		M. y J.: 8:00 a 16:00 S: 9:30 a 13:30	6,70	10,70	15,70
<b>USO ESPORÁDICO</b> 1 hora / sesión Acceso según aforo	Nivel Único Aforo máximo simultáneo: 20 personas	Según disponibilidad L. – V.: 8:00 a 20:45 S: 9:30 a 13:30	2,50	3,50	4,00
<b>USO ESPORÁDICO</b> Natación + Cardio + Sala	Según disponibilidad	Según disponibilidad	4,50	6,00	7,20

## CURSOS DE NATACIÓN PARA NIÑ@S

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

L@s niñ@s nacid@s en el último año de cada curso podrán inscribirse de forma excepcional en el curso de edad mínima superior bajo criterio de los técnicos.

MODALIDADES	DÍAS	HORARIOS	PRECIO UCA	PRECIO CONVENIO	PRECIO PÚBLICO GENERAL
<b>NATACIÓN BEBES (*)</b> Nacid@s entre 2019 y 2022 (A partir de 12 meses)	Sábados	10:45	11,20	15,10	19,10
<b>NATACIÓN INFANTIL</b>	M. y J.	16:15 (2) 17:00 (1)	17,50	26,00	30,50
(1) Nacidos entre 2016 y 2018 (2) Nacidos entre 2012 y 2015	Sábados	11:30 (1) y (2)	9,00	14,00	17,90
<b>NATACIÓN JUVENIL</b>	L. y X.	17:00 (1) y (2)	17,50	26,00	30,50
(1) Nacidos entre 2009 y 2011 (2) Nacidos entre 2005 y 2008	Sábados	12:15 (1) y (2)	9,00	14,00	17,90

(\*) Con acompañante

El sábado, siempre y cuando exista disponibilidad de plazas, podrá añadirse como día adicional a las personas inscritas 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.

## 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 fomenta la práctica de actividades beneficiosas para la salud y el ocio en general.

MODALIDADES	NIVELES	DÍAS	HORARIOS	PRECIO UCA	PRECIO CONVENIO	PRECIO PÚBLICO GENERAL
<b>NATACIÓN ADULTOS</b> (A partir de 16 años cumplidos)	1: Iniciación 2: Perfección. Mín.: 10 – máx.: 16	M. y J.	9:30 (1) 18:30 (2)	16,30	24,60	29,20

## 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 PLAZAS	DÍAS	HORARIOS	PRECIO UCA	PRECIO CONVENIO	PRECIO PÚBLICO GENERAL
<b>SUAVE</b> Mín.: 9 – máx.: 16	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
<b>INTENSO</b> Mín.: 9 – máx.: 16	L., X. y V.	9:30 19:15	20,20	25,80	30,80
	M. y J.	9:30	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 del 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 CONVENIO	PRECIO PÚBLICO GENERAL
<b>ÚNICO</b> Mín.: 9 – máx.: 16	L., X. y V.	11:00 18:30	20,20	25,80	30,80
	M. y J.	11:00	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.

INCLUYE	NIVEL / AFORO	HORARIOS DISPONIBLES	PRECIO UCA	PRECIO CONVENIO	PRECIO PÚBLICO GENERAL
<b>INSCRIPCIÓN MENSUAL</b> 1 hora / sesión  Acceso según aforos	Nivel Único Aforo máximo simultáneo: 20 personas	L. – V.: 8:00 a 20:45 S: 9:30 a 13:30	<b>20,20</b>	<b>29,00</b>	<b>36,50</b>
		L., X. y V.: 8:00 a 20:45 S: 9:30 a 13:30	<b>13,00</b>	<b>20,30</b>	<b>25,80</b>
		M. y J.: 8:00 a 20:45 S: 9:30 a 13:30	<b>8,40</b>	<b>14,60</b>	<b>20,80</b>
		L. – V.: 8:00 a 16:00 S: 9:30 a 13:30	<b>15,10</b>	<b>22,00</b>	<b>29,80</b>
		L., X. y V.: 8:00 a 16:00 S: 9:30 a 13:30	<b>10,00</b>	<b>16,30</b>	<b>19,10</b>
		M. y J.: 8:00 a 16:00 S: 9:30 a 13:30	<b>6,70</b>	<b>10,70</b>	<b>15,70</b>
<b>USO ESPORÁDICO</b> 1 hora / sesión Acceso según aforo	Nivel Único Aforo máximo simultáneo: 20 personas	Según disponibilidad L. – V.: 8:00 a 20:45 S: 9:30 a 13:30	<b>2,50</b>	<b>3,50</b>	<b>4,00</b>

