

ÁREA DE DEPORTES

SEMANA INTERNACIONAL MUJER Y DEPORTE

Campus de Cádiz y otras localidades
del 7 al 9 de Marzo 2023

SOLO PARA MUJERES DE LA COMUNIDAD UNIVERSITARIA UCA
PARTICIPACIÓN GRATUITA EN LAS ACTIVIDADES PROGRAMADAS

(Imprescindible presentar la Tarjeta Deportiva o matrícula UCA 2022/2023)

PROGRAMA DE ENTIDADES DESCUENTO DIRECTO

ESCUELA DE DANZA Y PILATES LAS DESCALZAS

- **Oferta de una clase de prueba, por persona, de Ballet o Pilates.**
- **Previamente debe solicitarse plaza al teléfono: 674 69 68 86 por temas de aforo.**

Dirección: Calle Feduchy, 3 (Local). Cádiz.

CLUB ALTAFIT CÁDIZ

Martes 7

- **Mañana: Ciclo y Yoga (10:30 y 11:30). Tarde: Pilates y Gbody (17:00 y 18:00)**

Miércoles 8

- **Mañana: Gbody y Pilates (10.30h y 11:30). Tarde: Energy y Gap (17:15 y 18:00)**

Jueves 9

- **Mañana: Pilates y Box (10.30 y 11.30). Tarde: Zumba (18:00)**

Dirección: Calle Miguel Martínez de Pinillos 5-7-9. Cádiz.

GIMNASIO RAÚL CALVO

MATRONATACION

LUNES Y MIERCOLES - 17:30 A 18:00
MARTES Y JUEVES - 16:45 A 17:15

NATACION INFANTIL

LUNES Y MIERCOLES - 18:30 A 19:15
19:30 A 20:15
MARTES Y JUEVES - 17:30 A 18:15
18:30 A 19:15

NATACION JOVENES

MARTES Y JUEVES - 19:15 A 20:00

ACUAGYM (MAÑANAS)

LUNES, MIERC. Y VIERNES - 09:00 A 09:45
10:00 A 10:45
11:00 A 11:45
12:00 A 12:45
MARTES Y JUEVES - 09:15 A 10:15
10:30 A 11:30
11:45 A 12:45

ACUAGYM (TARDES)

LUNES - 20:15 A 21:00
MARTES Y JUEVES - 20:00 A 20:45

JUDO INFANTIL

LUNES Y MIERCOLES - 3 A 6 AÑOS - 18:00 A 19:00
7 A 12 AÑOS - 19:00 A 20:00

JUDO ADULTOS

LUNES A JUEVES - 20:00 A 21:15

MUAY THAI INFANTIL

MARTES Y JUEVES - 17:00 A 18:00

MUAY THAI

LUNES A JUEVES - 21:15 A 22:15

WRESTLING

MIERCOLES - 17:00 A 18:00
VIERNES - 19:00 A 21:00
SABADO - 10:00 A 12:00

AIKIDO

MARTES Y JUEVES - 18:00 A 20:00

BOXEO

MARTES Y JUEVES - 19:30 A 21:30

ZUMBA

LUNES, MIERC. Y VIERNES - 09:00 A 10:00
LUNES Y MIERCOLES - 19:30 A 20:30

PILATES

MARTES Y JUEVES - 09:00 A 10:00
10:00 A 11:00
LUNES Y MIERCOLES - 16:30 A 17:30

FIT BALANCE

LUNES Y MIERCOLES - 17:30 A 18:30
18:30 A 19:30

GIMNASIA FUNCIONAL

MARTES Y JUEVES - 17:00 A 18:00
MARTES Y JUEVES - 11:00 A 12:00 (VERANO)

GIMNASIA CON APARATOS / FITNESS

LUNES A VIERNES - 8:00 A 13:00
LUNES A JUEVES - 17:30 A 22:00
VIERNES - 18:00 A 21:00

HORARIO MONITOR :

LUNES A VIERNES 8:00 A 11:00
LUNES Y MIERCOLES 18:00 A 20:30
MARTES Y JUEVES 18:00 A 20:00

Dirección: Calle Dorotea, 2. Cádiz.

FEATNESS GYM

Uso de **Sala de Fuerza** (horario de 10:00 a 13:00 y /o de 17:30 a 20:30 h).

Martes 7 y Jueves 9: Actividades. Zumba a las 20:00 h y **Gluteboom** a las 21:00 h (será necesario realizar reserva previa en el club o por correo electrónico a cadiz@featnessgym.com, ya que son plazas limitadas en ambas actividades)

Dirección: Paseo Príncipe de Asturias, 8 – Local. Cádiz.

REAL TENIS CLUB CÁDIZ

Instalación, **pistas** y recinto en general abierta para toda la UCA los tres días, desde las 10:30 a las 12:30 y de 16:30 a las 21:00 h , previa reserva en el club.

Dirección: Avda. Doctor Gómez Ulla, 1. Cádiz.

CLUB HALTEROFILIA SAN FERNANDO

Clases gratis de **Halterofilia**,
en horario de 17:00 a 20:00 h, los tres días.

Dirección: Colegio Reina de la Paz (entrada por la calle San Quintín, 8). San Fernando.

VERTEBRAL CLINIC



ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

LUNES	MARTES
9:30	7:00
15:30	8:00
18:30	9:00
19:30	17:30
	18:30

MIÉRCOLES

10:30
15:30
18:30
19:30

JUEVES

7:00
8:00
9:00
17:30
18:30

VIERNES

15:30

EDAD DE ORO

LUNES	VIERNES
10:30	10:30
11:30	11:30

PILATES TERAPEUTICO

LUNES	MARTES
17:30	10:00
	11:00
	19:30
	20:30

MIÉRCOLES

9:30
17:30

JUEVES

10:00
11:00
19:30
20:30

VIERNES

9:30

Dirección: Avenida Rafael Alberti, Esquina con C/ Retorno S/N - EL PUERTO DE SANTA MARÍA.

CLUB DEPORTIVO SENSEI

Kárate.- Miércoles 8:00 de 20:00 a 21:00 h.

Taek-wondo.- Miércoles 8:00 de 20:00 a 21:00 h.

Muay Thai.- Miércoles 8:00 de 21:00 a 22:00 h.

Tai-Jitsu.- Martes 7 y Jueves 9:00 de 19:00 a 20.30 h.

Full Contact.- Martes 7 y Jueves 9:00 de 20.30 a 21.45 h.

Dirección: Avda. Bruselas S/N - JEREZ DE LA FRONTERA.