

ÁREA DE DEPORTES

SEMANA INTERNACIONAL MUJER Y DEPORTE

Campus de Puerto Real

del 7 al 9 de Marzo 2023

Destinada a todas las **MUJERES** en posesión de la **Tarjeta Deportiva UCA 2022/2023**. Estas podrán invitar a una acompañante tan solo abonando la Tarjeta Deportiva de Visitante.

PROGRAMA DE INSTALACIONES DEPORTIVAS UCA

- **INSTALACIONES GRATUITAS**, previa reserva, y en los horarios disponibles.





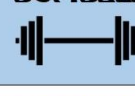













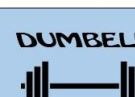


PROGRAMA DE ACTIVIDADES GRATUITAS EN PISCINA

NATACIÓN USO LIBRE	Del 7 al 9	De 8:00 h. a 21:00 h.	Piscina UCA Puerto Real	45 minutos
--------------------	------------	-----------------------	-------------------------	------------

PROGRAMA DE ACTIVIDADES GRATUITAS EN SALAS

CARDIOMUSCULACIÓN	Del 7 al 9	De 8:00 h. a 21:00 h.	Sala 1 Complejo Dep. UCA	60 minutos
-------------------	------------	-----------------------	--------------------------	------------

ACTIVIDADES DIRIGIDAS	Del 7 al 9	Según horario	Sala 2 y 3 Complejo Dep. UCA	60 minutos
-----------------------	------------	---------------	------------------------------	------------

	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES
9:30 a 10:30	PILATES 	PILATES 	PILATES 
10:30 a 11:30	GAP 	DUMBELL 	CYCLING 
14:00 a 15:00	HIIT (14:00 a 14:30)  TOTALGLUT (14:30 a 15:00) 	HIPOPRESIVOS (14:00 a 14:30)  HIIT (14:30 a 15:00) 	TOTALGLUT (14:00 a 14:30)  HIPOPRESIVOS (14:30 a 15:00) 
18:00 a 19:00	RECHARGE 	PILATES 	RECHARGE 
19:00 a 20:00	CYCLING 	GAP 	DUMBELL 
20:00 a 21:00	DUMBELL 	CYCLING 	GAP 

●● Será necesario **reservar la actividad** en el **control de acceso** a la instalación, enviando sus datos a actividades.deportivas@uca.es o llamando al teléfono **956016777** (aforo limitado).

●● Para participar en la programación de la **Semana Internacional Mujer y Deporte** es obligatorio utilizar ropa y calzado deportivos adecuados.