

ÁREA DE DEPORTES

SEMANA INTERNACIONAL MUJER Y DEPORTE

Campus Bahía de Algeciras 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

BODY FACTORY GESTIÓN

Las interesadas pueden usar todas las instalaciones del centro en cualquier horario. Deberán identificarse en la recepción del centro con su DNI y la Tarjeta Deportiva UCA del curso en vigor. Sin la documentación no será posible la entrada. Para horarios y actividades pueden visitar la página web:

<https://www.bodyfactory.es/gimnasio-wellness-center-algeciras.html>

Dirección: Avda. Ramón Puyol, s/n. Algeciras.

C.D. LEE DO KWAN

TAEKWONDO

Horarios:

Lunes: 20:30

Miércoles: 20:30

Viernes: 20:00

Dirección: Avda. Fuerzas Armadas, 32 - 34 Bajo - Calle Pio Xi N°26 11370. Los Barrios.

GIMNASIO EASYSPO RTS

Horarios de clases colectivas. Las clases están sujetas a disponibilidad de plaza, previa reserva al teléfono 956 66 84 64, el día anterior, a partir de las 20:00 h.

	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
8:00	ABDOMEN	FUNCIONAL 30'	ABDOMEN	FUNCIONAL 30'	ABDOMEN
9:30	PILATES	ESPALDA SANA	PILATES	ESPALDA SANA	PILATES
9:30	CICLOSPORTS	E. PUMP	CICLOSPORTS	E. PUMP	CICLOSPORTS
10:30	PILATES				GAP 30'
10:30		GAP 30'	CICLOSPORTS	GAP 30'	
17:30	GAP 30'	EASY PUMP 30'	GAP 30'	EASY PUMP 30'	GAP 30'
18:00	FUNCIONAL	FUNCIONAL	FUNCIONAL	FUNCIONAL	FUNCIONAL
19:00	ESPALDA SANA	PILATES	ESPALDA SANA	PILATES	ESPALDA SANA
20:00	E. PUMP	CICLOSPORTS	E. PUMP	CICLOSPORTS	E. PUMP

Dirección: Calle Malta, 1 (Entreplanta Hotel Mercure). Algeciras.

SYNERGYM

Las interesadas pueden usar todas las instalaciones del centro, acreditándose como universitarias, entre las 06:00 h a 23:00 h interrumpidamente. Actividades Colectivas (plazas limitadas).

Día 7

Boompa 09:30 h, clase de fuerza resistencia coreografiado de 45 min de duración.

Pilates 17:00 h, clase de cuerpo y mente de 45 min de duración.

Rumble 19:00 h, clase de cardio que mezcla artes marciales coreografiado de 45 min.

Día 8

Zumba 09:30 h, clase de cardio con distintos tipos de bailes coreografiados de 45 min.

Synercycling 14:30 h, clase de cardio usando bicicleta (Ciclo Indoor) durante 45 min.

Flow 18:00 h, clase de cuerpo y mente que incorpora Taichí, Yoga y Pilates en 45 min.

Día 9

Boompa 10:30h, Clase de fuerza coreografiado de 45 min.

Cross Boxing 14:30h, clase de cardio, fuerza y resistencia que incluye golpes a sacos de boxeo durante 45 min.

Flow 17:00h, clase de cuerpo y mente que incorpora Taichí, Yoga y Pilates durante 45 min.

Dirección: Avenida Virgen del Carmen, nº4. Algeciras.