

ÁREA DE DEPORTES

SEMANA INTERNACIONAL MUJER Y DEPORTE

Campus de Jerez 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 Visitante.

PROGRAMA DE INSTALACIONES DEPORTIVAS UCA

PISTA DE FÚTBOL 3X3 Y DE PADEL previa reserva, de 9h a 20:30h, **USO GRATUITO**.

PROGRAMA DE ACTIVIDADES GRATUITAS USO LIBRE

Actividad	Día	Hora	Duración
Natación Uso Libre	Del martes 7 al jueves 9	De 8 a 21:00 h.	45 minutos
Cardiomusculación	Del martes 7 al jueves 9	De 8 a 21:00 h.	60 minutos

PROGRAMA DE ACTIVIDADES GRATUITAS EN SALA

	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES
9:00 a 10:00		YOGA 	
10:00 a 11:00	PILATES 		PILATES 
12:30 a 13:30	HIIT 12:30 – 13:00 	ENTR. FUNCIONAL 	HIIT 12:30 – 13:00 
13:15 a 14:15	PILATES 		PILATES 
17:00 a 18:00		FIGHT TEAM 	
18:00 a 19:00	BODY CORE 		MULTI ACTIVIDAD 
20:00 a 21:00	HIIT 20:00 – 20:30  HIPOPRESIVOS 20:30 – 21:00 	ENTR. FUNCIONAL 	HIIT 20:00 – 20:30  HIPOPRESIVOS 20:30 – 21:00 

●● Será necesario **reservar la actividad** en el control de acceso a la instalación o llamando al teléfono **956 03 70 49** (aforo limitado).

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