

INSTALACIONES DEPORTIVAS Y ACTIVIDADES PROPIAS



CAMPUS DE PUERTO REAL



Programación curso 2023-2024

ÍNDICE

Pág.

1	DESCRIPCIÓN DE LAS INSTALACIONES	2
2	PRECIOS DE ALQUILER DE LAS INSTALACIONES	4
3	HORARIO DE LAS INSTALACIONES	7
4	PROGRAMACIÓN DE ACTIVIDADES PROPIAS	8
5	PROCEDIMIENTO DE INSCRIPCIÓN	10
6	ABONOS MENSUALES	11
7	USO ESPORÁDICO	12
8	ACTIVIDADES Y CURSOS EN PISCINA CUBIERTA	11
9	ACTIVIDADES EN SALA	15
10	ESCUELAS Y TALLERES DEPORTIVOS UCA	19
11	CURSOS DE PÁDEL	19

1. DESCRIPCIÓN DE LAS INSTALACIONES

DATOS

Complejo Deportivo UCA Campus de Puerto Real

Universidad de Cádiz

Avda. República Saharaui s/n

Polígono Río San Pedro

11406 - Puerto Real

Tel. 956 01 62 70

instalacionesdeportivas.puertoreal@uca.es

SOSTENIBILIDAD

Instalación dotada con sistema alternativo de energía solar y contenedores de residuos para su reciclaje (papel-cartón, pilas, lámparas bajo consumo, tóner y envases de plástico).

OTRAS CARACTERÍSTICAS

Adaptadas a personas con movilidad reducida / Ascensor / Estación de tren lanzadera a cinco minutos a pie / Wifi / Cafetería en el campus / Parada de autobús a 50 metros / Aparcamiento propio amplio



AULA

- Usos: Clases, Cursos, Conferencias, Reuniones, Ajedrez, Yoga...
Aforo: 50 personas, ampliable

PISCINA

- Piscina de 25 x 12,5 m con 6 calles
Profundidad de 1,20 m a 1,80 m.
Graderío con un aforo de 197 personas sentadas



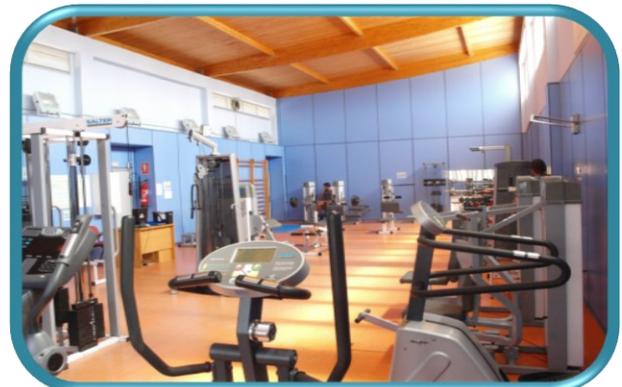
PABELLÓN POLIDEPORTIVO

- Pista Central: Baloncesto, Balonmano y Fútbol Sala
Graderío con un aforo de 400 personas sentadas
- Pistas 1 y 2: Baloncesto y Voleibol
- Pista 3: Baloncesto, Tenis Mesa y Voleibol



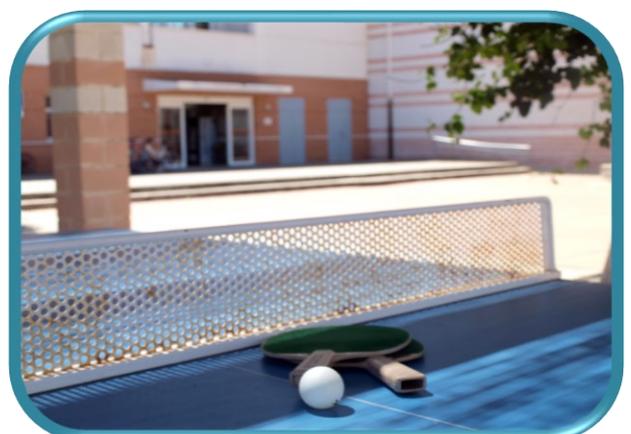
3 SALAS MULTIUSOS

- Sala 1: Cardiomusculación y Estiramientos
- Sala 2: Ciclo Indoor
- Sala 3: Actividades dirigidas



PISTAS EXTERIORES

- 1 Campo de Fútbol (césped artificial)
- 1 Pista de Baloncesto
- 3 Pistas de Pádel (césped artificial)
- 1 Zona de Tenis de mesa exterior
- 2 Campos de Fútbol-7 (césped artificial)
- 2 Pistas de Fútbol Sala/Balonmano
- 2 Pistas de Tenis
- 1 Zona de TRX



2. PRECIOS DE ALQUILER DE LAS INSTALACIONES

NOTA IMPORTANTE: existen diferentes precios dependiendo del colectivo al que pertenece cada usuario.

● **COMUNIDAD UNIVERSITARIA:** Alumnos UCA y del Aula de Mayores y PDI, PTGAS, Becarios y Jubilados UCA.

● **OTROS COLECTIVOS RELACIONADOS CON LA UCA:** PDI y PTGAS FUECA y centros adscritos, Consejo Social, Egresados, Empresas colaboradoras UCA, ICMAN, SICUE, Coral Universitaria, Fundación Campus Tecnológico.

● **USUARIOS EN CONVENIO:** Alumnos de FUECA, UNED, Postmaster UCA y otras Universidades, Personas empadronadas en las localidades de Algeciras, Cádiz, Jerez y Puerto Real, Personas con contrato de trabajo en instituciones o entidades que tengan un convenio firmado con la UCA.

● **PÚBLICO EN GENERAL:** Resto de usuarios que no cumplen ninguno de los criterios anteriores.

EN TODOS LOS CASOS, CON TARJETA DEPORTIVA DEL CURSO EN VIGOR

INSTALACIONES DEPORTIVAS DESCUBIERTAS	De apertura a 16 h		De 16 h a cierre	
	Sin Luz	Sin Luz	Con Luz	Con Luz
FÚTBOL SALA / BALONCESTO (1 HORA)				
Comunidad Universitaria	Gratis con Tarjeta Deportiva del curso en vigor			
Usuarios en Convenio	7,00 €	8,50 €	11,00 €	
Público General	10,00 €	13,00 €	15,00 €	
FUTBOL 7 (1 HORA)				
Comunidad Universitaria	18,00 €	23,00 €	25,00 €	
Usuarios en Convenio	26,00 €	34,00 €	35,00 €	
Público General	36,00 €	45,00 €	49,00 €	
FUTBOL 11 (1 HORA)				
Comunidad Universitaria	25,00 €	31,00 €	34,00 €	
Usuarios en Convenio	36,00 €	45,00 €	48,00 €	
Público General	50,00 €	62,00 €	68,00 €	
PÁDEL (1,5 HORAS)				
Comunidad Universitaria	6,20 €	7,40 €	9,40 €	
Usuarios en Convenio	9,00 €	11,00 €	13,00 €	
Público General	12,00 €	15,00 €	16,00 €	
BONO PÁDEL 11 TRAMOS (1,5 HORAS). POR JUGADOR				
Comunidad Universitaria	18,00 €	23,50 €	Sup. 1 € (Gratis para los jugadores con bono y UCAFull)	
Usuarios en Convenio	25,00 €	30,00 €		
Público General	32,00 €	40,00 €		
TENIS (1 HORA)				
Comunidad Universitaria	3,50 €	4,00 €	6,00 €	
Usuarios en Convenio	5,00 €	6,00 €	8,00 €	
Público General	7,50 €	9,00 €	11,00 €	
BONO TENIS 11 TRAMOS (1 HORA). POR JUGADOR				
Comunidad Universitaria	16,00 €	18,50 €	Sup. 1 € (Gratis para los jugadores con bono y UCAFull)	
Usuarios en Convenio	24,00 €	29,00 €		
Público General	37,00 €	44,00 €		

INSTALACIONES DEPORTIVAS CUBIERTAS	De apertura a 16 h		De 16 h a cierre	
	Sin Luz	Con Luz	Sin Luz	Con Luz
PISTA CENTRAL PABELLÓN (1 HORA)				
Comunidad Universitaria	12,50 €	15,00 €	16,00 €	18,00 €
Usuarios en Convenio	19,00 €	22,00 €	24,00 €	26,00 €
Público General	25,00 €	29,00 €	31,00 €	36,00 €
PISTA CENTRAL PABELLÓN (1/3 HORA)				
Comunidad Universitaria	7,00 €	8,00 €	8,50 €	10,00 €
Usuarios en Convenio	9,50 €	11,00 €	11,50 €	14,00 €
Público General	14,00 €	16,00 €	17,00 €	20,00 €

ESPACIOS CON SOLICITUD PREVIA			
	PRECIO UCA	PRECIO CONVENIO	PRECIO PÚBLICO GENERAL
CALLE PISCINA (45 MINUTOS)	28,00 €	40,00 €	45,00 €
SALA MULTIUSOS	31,50 €	42,00 €	52,50 €
AULA	50,00 €	68,00 €	84,00 €
TAQUILLAS DE ALQUILER			
	PRECIO UCA	PRECIO CONVENIO	PRECIO PÚBLICO GENERAL
TAQUILLA (Alquiler mensual. Según disponibilidad)	6,00 €	7,00 €	8,00 €
REPOSICIÓN DE LLAVE	1,50 €	1,50 €	1,50 €
VESTUARIOS			
	PRECIO UCA	PRECIO CONVENIO	PRECIO PÚBLICO GENERAL
ACCESO A VESTUARIO Y DUCHA USUARIOS CON TD NO INSCRITOS	Gratis	1,00 €	1,20 €
VESTUARIO (uso exclusivo)	10,00 €	12,00 €	15,00 €

- Las tarifas anteriores se refieren a una hora o fracción de utilización en jornada habitual de apertura.
- Los bonos de pádel de jornada de tarde se podrán usar durante todo el día. Los de mañana solo en esta jornada. Los precios de jornada de la mañana se aplicarán de lunes a sábados no festivos.
- Los bonos de pádel son por jugador, si el uso fuera por menos de cuatro jugadores tendrían que abonar el precio de la pista completa.
- Puede realizar el alquiler en las propias instalaciones, llamando al teléfono 956 01 6777 en horario de apertura o en la Oficina Virtual de la web del Área de Deportes: <https://deportes.uca.es/reservasinstalaciones/>

3. HORARIO DE LAS INSTALACIONES

ESPACIO	LUNES A VIERNES	SÁBADOS	FRACCIÓN HORARIA
PABELLÓN	De 9:00 a 21:00 horas	De 9:30 a 13:30 horas	Mín. 1 h – Máx. 2 h
PISCINA	De 8:00 a 21:00 horas	De 9:30 a 13:30 horas	45 min
SALA CARDIO	De 8:00 a 21:00 horas	De 9:30 a 13:30 horas	60 min
PISTAS EXTERIORES	De 9:00 a 21:00 horas	De 9:30 a 13:30 horas	Pádel: 90 min Tenis, Fútbol Sala y Baloncesto: Mín. 1 h – Máx. 2 h
ADMINISTRACIÓN	De 9:00 a 14:00 horas	CERRADO	---

- Las Instalaciones Deportivas UCA se rigen por el **calendario académico**, pudiendo cerrar o reducir sus horarios puntualmente. Durante el curso se producirán una reducción de horarios que se comunicará con la debida antelación.
- **Festivos oficiales UCA:** Apertura del curso, Santo Tomás o Investidura de Doctores, 24 y 31 de diciembre y todos los Festivos Locales, Autonómicos y Nacionales.
- En **agosto**, vacaciones de **Navidad** y **Semana Santa** las instalaciones permanecerán cerradas.



4. PROGRAMACIÓN DE ACTIVIDADES PROPIAS

INDICACIONES GENERALES SOBRE CURSOS Y ACTIVIDADES

1. El periodo de duración del programa de actividades del Área de Deportes de la Universidad de Cádiz se rige según el calendario escolar, del 1 de octubre de 2023 al 30 de septiembre de 2024.
2. Los usuarios de las actividades y/o cursos deberán reunir los requisitos de edad, categoría y/o niveles establecidos para cada uno de ellos, siendo recomendable la realización de una revisión médica antes de iniciar la práctica de una actividad física. La edad mínima para inscribirse en cualquier actividad de adulto, salvo que se indique lo contrario, es de 16 años, con autorización de madre, padre o tutor en caso de menor de edad.
3. El Área de Deportes establecerá los procedimientos y plazos de inscripción que estime para cada colectivo de usuarios (Comunidad Universitaria, Usuarios en Convenio y Público General) en las actividades y/o cursos de la programación propia que ofrece en las Instalaciones Deportivas UCA. Esta información se facilitará oportunamente a través del alguno de los canales habituales (avisos en los tabloneros de anuncio, cartelería, página web, programa de actividades, etc.). La Comunidad Universitaria tendrá un plazo preferente de inscripción.
4. Para la realización de cualquier curso será imprescindible la previa inscripción de grupos mínimos, pudiéndose suspender en el caso de no alcanzar el mínimo necesario. En estos casos, podrán ofertarse, a los usuarios inscritos, actividades alternativas al curso o actividad suspendida.
5. Se establece un máximo de usuarios por actividad y/o curso. Una vez cubiertas estas plazas máximas se establecerá una lista de espera. El orden de inscripción en esta lista se utilizará para cubrir las sucesivas plazas vacantes.
6. Para conseguir una mejor organización del espacio y el tiempo, y para lograr grupos homogéneos de usuarios en las actividades y/o cursos, el Área de Deportes podrá realizar pruebas de nivelación, así como establecer horarios y/o días alternativos, distintos a los ofertados inicialmente.
7. El cambio de hora y/o día de una actividad, por parte del usuario, se considerará a todos los efectos, un cambio de actividad, lo que conllevará a realizar los trámites oportunos de baja y alta en los plazos establecidos para los mismos. Los cambios por ampliación de días también serán considerados como cambios de actividad.
8. Solo conservarán su plaza en la actividad, de un mes para otro, aquellos usuarios que tengan domiciliado el pago de la misma.
9. La domiciliación bancaria de una actividad solo tendrá efecto hasta el 30 de septiembre de 2024, a partir del cual, se iniciará un nuevo curso y con ello un nuevo proceso de inscripción.
10. Los usuarios inscritos en actividades de 8:00 h a 16:00 h podrán acceder a la instalación como máximo hasta las 15:30 h, y deberán finalizar la actividad antes de las 16:00 h.
11. Es obligatorio la puntualidad a la hora de acceder a la instalación para facilitar el buen desarrollo de las actividades y/o cursos.
12. Los usuarios inscritos en una actividad dirigida de sala, tendrán reservada su plaza hasta la hora fijada para el inicio de la misma, a partir de esa hora, la plaza podrá ser ocupada por abonados y usos esporádicos.
13. Para el caso de usuarios menores de 8 años solo se permitirá el acceso a vestuarios de un acompañante. Estos acompañantes deberán usar el calzado apropiado para zona de duchas, si hacen uso de ésta. Al no existir vestuario infantil específico, el/la niño/a que acceda acompañado, utilizará el vestuario asignado al género de su acompañante.
14. Debido a las actividades académicas o por necesidades del Área de Deportes, las actividades y/o cursos podrán sufrir modificaciones o cancelaciones que se anunciarán, en su caso, con la oportuna antelación.
15. La suspensión de actividades o reservas por averías u otras causas no darán derecho a la recuperación o compensación de las mismas.
16. La cuantía de los ingresos por cursos o actividades no será devuelta una vez comenzados los mismos.
17. Las Instalaciones Deportivas UCA, al ser de carácter educativo-universitario, se rigen por el calendario académico, pudiendo cerrar o reducir sus horarios puntualmente. Estas reducciones o cierre se comunicarán a los usuarios con la mayor antelación posible. Durante los días Festivos Oficiales UCA (citados anteriormente) las instalaciones Deportivas UCA permanecerán cerradas.

NOTAS ACLARATORIAS IMPORTANTES

- Para la realización de cualquier curso será imprescindible la previa inscripción de grupos mínimos, no realizándose en el caso de no llegar al mínimo exigido. Podrá ser necesaria la realización de pruebas de nivel para determinadas actividades.
- La cuantía de ingresos no será devuelta una vez comenzada la actividad o mes correspondiente (en caso de actividades mensuales).
- Si los días en que finalizan los plazos coinciden con festivo, se extenderá hasta las 14:00 horas del siguiente día laboral, excepto pago por Oficina Virtual.
- Los pagos, salvo actividades puntuales, se realizarán por meses completos (del 1 al 30-31). No podrán solicitarse devoluciones parciales de pagos.
- Las actividades ofertadas, así como sus precios (expresados en €. Incluyen el IVA), días, grupos y horarios y el procedimiento de pago pueden estar sujetos a errores tipográficos y sufrirán modificaciones o cancelaciones que se anunciarán, en su caso, con la oportuna antelación.
- La solicitud de devolución (por causa justificada) deberá realizarse en el periodo máximo de 30 días desde la finalización de la mensualidad anulada.

INSCRIPCIÓN EN CURSOS Y ACTIVIDADES

- Para realizar la inscripción en cualquier actividad será necesario estar en posesión de la Tarjeta Deportiva del curso en vigor.
- En aquellos cursos y actividades que se realicen con acompañante, este también deberá estar en posesión de la Tarjeta Deportiva del curso en vigor.
- Los usuarios se comprometen a cumplir las Normas Generales de Acceso y/o Uso de las Instalaciones Deportivas de la Universidad de Cádiz, así como aquellas indicaciones o procedimientos específicos para el uso de cada espacio deportivo, dependencia o equipamiento, que se facilitarán y serán expuestas en todas las oficinas del Área de Deportes y la página web
- Los precios de la actividad a abonar dependerán del colectivo al que se pertenezca.
- El número mínimo y máximo de usuarios para una actividad podrá variar en función de las necesidades del Área de Deportes.
- Algunas actividades pueden no estar disponibles en la Oficina Virtual: areadeportes.uca.es/oficinavirtual/

PLAZOS DE INSCRIPCIÓN

COMUNIDAD UCA (NUEVAS Y RENOVACIONES)	OTROS COLECTIVOS UCA (NUEVAS Y RENOVACIONES)	USUARIOS EN CONVENIO Y PÚBLICO EN GENERAL (RENOVACIONES)	USUARIOS EN CONVENIO Y PÚBLICO EN GENERAL (NUEVAS)
Desde el jueves, 14 de septiembre 2023	Desde el lunes, 18 de septiembre 2023	Desde el lunes, 18 de septiembre 2023	Desde el viernes, 22 de septiembre 2023

5. PROCEDIMIENTO DE INSCRIPCIÓN

- Es **obligatoria la consulta de disponibilidad de plazas** con anterioridad a su inscripción.
- El **control de NUEVAS INSCRIPCIONES** a lo largo del curso se realizará a través de **LISTAS DE ESPERA**, a las que las personas interesadas deberán incorporarse.
- En las actividades con monitor es obligatoria la domiciliación bancaria para la reserva de plazas.

PARA ACTIVIDADES MENSUALES

<p>Opción 1.</p> <p>ALTA E INSCRIPCIÓN PARA TODO EL CURSO</p>	<p>ALTA EN LA ACTIVIDAD:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Desde el 21 del mes anterior (siempre que hubiera disponibilidad de plazas) hasta las 14:00 h. del día 20 de cada mes. ▪ El alta de la actividad podrá abonarse a través de: <ul style="list-style-type: none"> - Tarjeta de crédito/débito. - Ingreso directo en el Banco Santander Central Hispano. - Oficina Virtual del Área de Deportes: areadeportes.uca.es/oficinavirtual/
	<p>DOMICILIACIÓN BANCARIA:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Se domiciliará obligatoriamente hasta septiembre de 2024, incluido. ▪ El trámite de la domiciliación bancaria podrá efectuarse a través de: <ul style="list-style-type: none"> - Oficina Virtual del Área de Deportes: areadeportes.uca.es/oficinavirtual/ en el momento del alta de la actividad. - Oficinas del Área de Deportes, obligatoriamente antes de las 14:00 h del día 20 del mes anterior al comienzo de la domiciliación. - Se requiere: <ul style="list-style-type: none"> - Estar inscrito previamente en la actividad a domiciliar. - La firma del titular de la cuenta corriente. En caso de que el usuario no sea titular de la cuenta deberá presentar autorización por escrito con firma del titular (en impreso oficial del Área de Deportes, disponible en areadeportes.uca.es/secretaria).
<p>Opción 2.</p> <p>INSCRIPCIÓN MES A MES</p>	<p>SOLO ES POSIBLE a través de LA OFICINA VIRTUAL, desde el 21 del mes anterior (siempre que hubiera disponibilidad de plazas) hasta las 14:00 h del día 20 de cada mes.</p> <p>Tramitando la inscripción y pago en areadeportes.uca.es/oficinavirtual</p> <p>Esta opción anula la posibilidad de reserva de plaza.</p>

PARA ACTIVIDADES ESPORÁDICAS

Podrá abonarse a través de tarjeta de crédito/débito o mediante ingreso directo en el Banco Santander Central Hispano.

BAJA DE ACTIVIDADES, ANULACIÓN DE DOMICILIACIONES BANCARIAS

Para darse de baja en una domiciliación bancaria será necesario realizar el trámite antes de las 14:00 horas del día 20 del mes anterior al que desee darse de baja, mediante una de estas DOS opciones:

- Personándose y tramitándola en cualquier oficina del Área de Deportes.
- Cumplimentando el Formulario de Baja en Actividad (online) disponible en areadeportes.uca.es/oficinavirtual. En esta modalidad será necesaria la confirmación de la baja por parte del Área de Deportes para que sea efectiva la anulación.

La baja aprobada surtirá efecto desde la mensualidad en plazo hasta la finalización del curso (septiembre 2024).

No será vinculante bajo ninguna circunstancia el mero trámite de baja directa en la entidad bancaria correspondiente.

6. ABONOS MENSUALES

ATENCIÓN: Los usuarios de **Bonos** y los inscritos en **Abonos** (Full, Fitness, Acuafit o Basic), natación libre o cardiomusculación también podrán utilizar las Instalaciones Deportivas del Campus de Jerez para realizar la práctica deportiva de la actividad en la que se encuentran inscritos.

ABONO	HORARIOS DISPONIBLES	PRECIO UCA	PRECIO CONVENIO	PRECIO PÚBLICO GENERAL
ABONO UCA FULL	Lunes a Viernes: Apertura a 16:00 h. Sábado: De 9:30 h. a 13:30 h.	29,50 €	37,50 €	41,50 €
	Lunes a Viernes: Apertura a 21:00 h. Sábado: De 9:30 h. a 13:30 h.	34,00 €	41,50 €	46,00 €
ABONO UCA FITNESS	Lunes a Viernes: Apertura a 16:00 h. Sábado: De 9:30 h. a 13:30 h.	23,50 €	33,00 €	37,50 €
	Lunes a Viernes: Apertura a 21:00 h. Sábado: De 9:30 h. a 13:30 h.	27,50 €	37,50 €	41,50 €
ABONO UCA ACUAFIT	Lunes a Viernes: Apertura a 16:00 h. Sábado: De 9:30 h. a 13:30 h.	23,50 €	33,00 €	37,50 €
	Lunes a Viernes: Apertura a 21:00 h. Sábado: De 9:30 h. a 13:30 h.	27,50 €	37,50 €	41,50 €
ABONO UCA BASIC	Lunes a Viernes: Apertura a 16:00 h. Sábado: De 9:30 h. a 13:30 h.	23,50 €	33,00 €	37,50 €
	Lunes a Viernes: Apertura a 21:00 h. Sábado: De 9:30 h. a 13:30 h.	27,50 €	37,50 €	41,50 €

ABONO UCA FULL

- **Natación (uso libre):** Un acceso al día (60 min.) de lunes a sábado, según horarios.
- **Cardiomusculación:** Un acceso al día (90 min.) 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. Es necesario hacer uso de una reserva para volver a realizar otra.

ABONO UCA FITNESS

- **Cardiomusculación:** Un acceso al día (90 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 ACUAFIT

- **Natación (uso libre):** Un acceso al día (60 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 (60 min.) de lunes a sábado, según horarios.
- **Cardiomusculación:** Un acceso al día (90 min.) de lunes a sábado. Según horarios.

Estos cuatro tipos de **ABONOS** permiten el acceso a la instalación **DOS VECES** por día

7. USO ESPORÁDICO

Las actividades esporádicas disponibles son:

- **Natación (uso libre):** Un acceso al día (60 min.) de lunes a sábado, según horarios.
- **Cardiomusculación:** Un acceso al día (90 min.) 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:** Parte proporcional de un jugador por sesión.

ACCESO DE UN DÍA

USO ESPORÁDICO	NIVEL / AFORO	HORARIOS DISPONIBLES	PRECIO UCA	PRECIO CONVENIO	PRECIO PÚBLICO GENERAL
ACCESO A 1 ACTIVIDAD	Según disponibilidad	Según disponibilidad	3,50 €	4,50 €	5,00 €
ACCESO COMPLETO	Según disponibilidad	Según disponibilidad	5,00 €	6,50 €	8,00 €

BONOS CON ACCESO A 1 ACTIVIDAD

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 21:00 h. Sábado: De 9:30 h. a 13:30 h.	25,00 €	33,50 €	39,50 €
5 USOS	Lunes a Viernes: Apertura a 21:00 h. Sábado: De 9:30 h. a 13:30 h.	12,50 €	16,50 €	19,50 €

BONOS CON ACCESO COMPLETO

Cada uso permite el acceso a todas las actividades disponibles para estos bonos. 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 21:00 h. Sábado: De 9:30 h. a 13:30 h.	48,00 €	64,00 €	72,00 €
5 USOS	Lunes a Viernes: Apertura a 21:00 h. Sábado: De 9:30 h. a 13:30 h.	24,00 €	32,00 €	36,00 €

8. ACTIVIDADES Y CURSOS EN PISCINA CUBIERTA

Las actividades de piscina tendrán una duración de **45 minutos**, a excepción de natación **uso libre**, que será de **60 minutos**.

NATACIÓN (USO LIBRE)

MODALIDADES	DÍAS	HORARIOS DISPONIBLES	PRECIO UCA	PRECIO CONVENIO	PRECIO PÚBLICO GENERAL
INSCRIPCIÓN MENSUAL 1 hora / sesión Acceso según aforos	L. a V.	8:00 a 21:00	22,00 €	32,00 €	38,50 €
	L., X. y V.		15,00 €	22,50 €	27,50 €
	M. y J.		10,50 €	16,50 €	20,50 €
	L. a V.	8:00 a 16:00	17,00 €	24,00 €	29,50 €
	L., X. y V.		12,00 €	18,50 €	22,00 €
	M. y J.		8,50 €	12,50 €	15,50 €

Todas las modalidades de inscripción mensual INCLUYEN los sábados de 9:30 a 13:30

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 primer o último año de cada curso podrán inscribirse de forma excepcional en el curso de edad mínima inferior o superior bajo criterio de los técnicos.

MODALIDADES	DÍAS	HORARIOS	PRECIO UCA	PRECIO CONVENIO	PRECIO PÚBLICO GENERAL
NATACIÓN BEBES (*) Nacidos entre 2021 y 2023 (A partir de 12 meses) (con acompañante)	L. y X.	17:00	19,00 €	27,50 €	32,50 €
	M. y J.	17:45	19,00 €	27,50 €	32,50 €
	Viernes	17:45	10,50 €	15,00 €	19,00 €
	Sábados	11:45	10,50 €	15,00 €	19,00 €
NATACIÓN INFANTIL Nacidos entre 2014 y 2020 a partir de 3 años cumplidos (1) Iniciación (2) Perfeccionamiento	L. y X.	17:00 (1) 17:45 (1) y (2)	19,00 €	27,50 €	32,50 €
	M. y J.	17:00 (1) y (2)	19,00 €	27,50 €	32,50 €
	Viernes	17:00 (1) y (2)	10,50 €	15,00 €	19,00 €
	Sábados	11:00 (1) y (2)	10,50 €	15,00 €	19,00 €

NATACIÓN JUVENIL Nacidos entre 2009 y 2013	L. y X.	18:30	17,00 €	22,00 €	29,00 €
	M. y J.	17:45	17,00 €	22,00 €	29,00 €
	Viernes	17:45	9,50 €	14,50 €	18,00 €
	Sábados	11:45	9,50 €	14,50 €	18,00 €

El viernes o 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 5,00 €. 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
NATACIÓN ADULTOS (A partir de 16 años cumplidos)	1: Iniciación 2: Perfección. Mín.: 8 – máx.: 16	L., X. y V.	9:30 (1) y (2) 20:00 (1)	23,00 €	28,50 €	37,00 €
		M. y J.	9:30 (1) 19:15 (1) y (2)	17,00 €	22,00 €	29,00 €
		Sábados	10:15 (1)	9,50 €	14,50 €	18,00 €

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
SUAVE Mín.: 8 – máx.: 16	L., X. y V.	10:15 19:15	23,00 €	28,50 €	37,00 €
	M. y J.	10:15 20:00	17,00 €	22,00 €	29,00 €
INTENSO Mín.: 8 – máx.: 16	L., X. y V.	10:15 19:15	23,00 €	28,50 €	37,00 €
	M. y J.	10:15 20:00	17,00 €	22,00 €	29,00 €

AGUASALUS

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
ÚNICO Mín.: 8 – máx.: 16	L., X. y V.	11:00 18:30	23,00 €	28,50 €	37,00 €
	M. y J.	9:30 11:00	17,00 €	22,00 €	29,00 €
	Sábados	12:30	9,50 €	14,50 €	18,00 €

AGUAPILATES (NOVEDAD)

Método de acondicionamiento físico que fusiona la actividad de Pilates con los beneficios de la actividad acuática, mejorando la flexibilidad y el fortalecimiento muscular a través de movimientos basados en la concentración, el control, la centralización, la fluidez de movimientos, la precisión y la respiración.

NIVEL PLAZAS	DÍAS	HORARIOS	PRECIO UCA	PRECIO CONVENIO	PRECIO PÚBLICO GENERAL
ÚNICO Mín.: 8 – máx.: 16	M. y J.	11:00 18:30	17,00 €	22,00 €	29,00 €

NATACIÓN PARA EMBARAZADAS

Ejercicios de mantenimiento físico en el agua para embarazadas.

SIN HORARIOS DEFINIDOS ACTUALMENTE

9. ACTIVIDADES EN SALAS

CARDIOMUSCULACIÓN

Trabajo cardiomuscular individual con aparatos.

MODALIDADES	DÍAS	HORARIOS DISPONIBLES	PRECIO UCA	PRECIO CONVENIO	PRECIO PÚBLICO GENERAL
INSCRIPCIÓN MENSUAL 1 hora / sesión Acceso según aforos	L. a V.	8:00 a 21:00	21,50 €	31,50 €	38,00 €
	L., X. y V.		14,50 €	22,00 €	27,00 €
	M. y J.		10,00 €	16,00 €	20,00 €
	L. a V.	8:00 a 16:00	16,50 €	23,50 €	29,00 €
	L., X. y V.		11,50 €	18,00 €	21,50 €
	M. y J.		8,00 €	12,00 €	15,00 €

Todas las modalidades de inscripción mensual INCLUYEN los sábados de 9:30 a 13:30

ACTIVIDADES DIRIGIDAS

Acceso a una sola actividad dirigida en sala al día.

INCLUYE	DÍAS	HORARIOS DISPONIBLES	PRECIO UCA	PRECIO CONVENIO	PRECIO PÚBLICO GENERAL
INSCRIPCIÓN MENSUAL 1 hora / sesión Acceso según aforos	L. a V. Según Programación	8:00-16:00	20,00 €	26,50 €	31,50 €
		8:00-21:00	25,00 €	33,50 €	40,00 €

1. El *planning* de todas las actividades dirigidas en sala programadas podrá ser consultado en la web <https://areadeportes.uca.es/actividadespuertoreal/dirigidas/> y en los diferentes canales informativos del Complejo Deportivo UCA, el cual se encontrará actualizado con las posibles novedades en horarios y actividades, ya que puede sufrir modificaciones durante el curso académico. Además, podrá consultar el *planning* a través del siguiente código QR:



2. Los usuarios inscritos en los **ABONOS UCA FITNESS, ACUAFIT, FULL y/o en la inscripción mensual de ACTIVIDADES DIRIGIDAS** solo podrán realizar, a partir del curso 2023-2024, **reserva de la actividad deportiva** dirigida en sala que quiera realizar de entre todas aquellas que se encuentren disponibles en la instalación, **a través de internet, por teléfono o presencialmente en las oficinas del Área de Deportes.**

3. Las reservas pueden realizarse desde el viernes para cualquier día de la semana siguiente:

- Por teléfono, llamando al 956 016 777 de lunes a viernes de 8:00 a 21:00 horas y sábados de 9:30 a 13:30 horas.
- Por internet, a través de la Oficina Virtual en areadeportes.uca.es/oficinavirtual/
- Presencialmente en las oficinas del Área de Deportes.

4. En caso de querer **cancelar una reserva**, puede realizarse:

- Por teléfono, llamando al 956 016 777 de lunes a viernes de 8:00 a 21:00 horas y sábados de 9:30 a 13:30 horas.
- Presencialmente en las oficinas del Área de Deportes.

5. El uso y reserva será por el tiempo que dure dicha actividad reservada, no pudiendo reservar nuevamente otra actividad (ya sea para el mismo grupo o para otro deporte) hasta haber utilizado la anterior.

6. Los usuarios inscritos en una actividad dirigida de sala, tendrán reservada su plaza hasta la hora fijada para el inicio de la misma, a partir de esa hora, la plaza podrá ser ocupada por abonados y usos esporádicos.

ALL OUT (actividad de 30') (NOVEDAD)

Programa de entrenamiento de alta intensidad que permite la mejora de la condición física (resistencia, fuerza, velocidad...) y composición corporal mediante intervalos de trabajo aptos para cualquier edad y condición en formato musical y disfrutando de tu propio ritmo de movimiento sin seguir una coreografía.

HIPOPRESIVOS (actividad de 30')

Sistema de entrenamiento que combina una serie de postural corporales con una respiración determinadas, trabajando así el cuerpo de forma global y en especial la musculatura profunda del abdomen y el suelo pélvico. Estos cursos son de 30 minutos de duración.

BODY CORE (actividad de 30' o de 60') (NOVEDAD)

Actividad en la que se entrena la zona media y los músculos del abdomen, mejorar la postura, fortalecer la espalda, minimizar el riesgo de lesiones y aumentar la flexibilidad. Este sistema de entrenamiento motivador y atlético dispone de numerosas adaptaciones y niveles de intensidad para que cualquier persona pueda realizarlo de manera segura y controlada.

PILATES

Método de acondicionamiento físico que combina la flexibilidad y el fortalecimiento muscular a través de movimientos basados en la concentración, el control, la centralización, la fluidez de movimientos, la precisión y la respiración.

ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

Entrenamiento global funcional para la mejora de la condición física y fortalecimiento general con la variación de diferentes sistemas de entrenamiento. Trabajarás todo el cuerpo con el fin de ser más eficiente y saludable en tu día a día.

YOGA (NOVEDAD)

Actividad grupal destinada a la mejora de la salud en general a través de la conexión del cuerpo, la respiración y la mente. Esta actividad utiliza para ello posturas físicas, ejercicios de relajación y meditación.

FIGHTTEAM (NOVEDAD)

Programa de entrenamiento en el que se utilizan técnicas de lucha que permite la mejora cardiovascular y el tono muscular, así como la pérdida de grasa a través del gasto calórico que presentan las sesiones.

RECHARGE

Programa de entrenamiento que, a través de la música, la armonía y la fluidez de los movimientos, activa varios estímulos en las capacidades físicas con relación a la postura, flexibilidad y respiración, entre otros. Persigue el autoconocimiento del cuerpo para conseguir el bienestar interior con el objetivo de obtener una mejor calidad de vida. Además, es recomendable para personas que quieren dejar a un lado el estrés y reconocer su cuerpo por completo.

GAP

Actividad grupal focalizada en el entrenamiento de glúteos, core y piernas mejorando así la condición física y salud postural.

CYCLING

Actividad muy atractiva en auge en la que montados en una bicicleta trabajamos al ritmo de la música guiados por un monitor. Entrenamiento completo centrado en el trabajo aeróbico sin olvidar el trabajo de fuerza y velocidad. Actividad ideal para tonificar, eliminar grasa y mejorar la circulación.

DUMBELL

Actividad con música en la que se trabaja con cargas externas al ritmo marcado por el monitor, combinando la tonificación muscular y el entrenamiento aeróbico. Ideal para una rápida mejora de la fuerza, resistencia y conseguir con ello una buena definición muscular. Es un programa de entrenamiento de ejercicios realizado con barras y discos. Su principal característica es el trabajo de resistencia muscular localizada con un alto volumen de repeticiones en cada ejercicio.

TOTALGLUT (actividad de 30´)

Actividad grupal focalizada en el entrenamiento de glúteos y piernas mejorando así la condición física y salud postural.

10. ESCUELAS Y TALLERES DEPORTIVOS UCA

Véanse [Indicaciones generales sobre el programa de escuelas y talleres UCA](#) en la página 14 del folleto de [Normas de Uso](#):

CAMPUS DE PUERTO REAL				
ESCUELA / TALLER (uso libre)	LUGAR	DÍAS	HORARIOS	PRECIO COMUNIDAD UCA
TALLER BALONCESTO	Complejo Deportivo UCA	Martes	17:00-18:00	GRATIS con la TARJETA DEPORTIVA 23/24 en vigor
TALLER FÚTBOL SALA (pabellón)		Viernes	19:00-20:00	
TALLER FÚTBOL SALA (exterior)		Todos los días	Horario Apertura	
TALLER FÚTBOL 7		Jueves	17:00-18:00	
TALLER VOLEIBOL		Jueves	16:00-17:00	
TALLER PADEL		Martes Miércoles Jueves	19:30-21:00 12:00-13:30 18:00-19:30	
TALLER TENIS MESA (exterior)		Todos los días	Horario Apertura	

11. CURSOS DE PÁDEL / TENIS

Los precios corresponden a pago mensual de las actividades, que tendrán una duración mínima de un mes y su desarrollo coincidirá con los meses naturales:

CAMPUS DE PUERTO REAL					
ESCUELA / TALLER	GRUPOS	DÍAS Y HORA	PRECIO UCA	PRECIO CONVENIO	PRECIO PÚBLICO GENERAL
PÁDEL ADULTOS	Iniciación Nº Mín.: 4	A concretar	40,00 €	48,50 €	54,50 €
PÁDEL INFANTIL	Iniciación Nº Mín.: 6	A concretar	28,00 €	36,00 €	44,50 €
TENIS ADULTOS	Iniciación Nº Mín.: 8	A concretar	24,50 €	32,50 €	40,00 €
TENIS INFANTIL	Iniciación Nº Mín.: 8	A concretar	21,00 €	28,00 €	36,00 €

ÁREA DE DEPORTES – Vicerrectorado de Estudiantes

Campus de PUERTO REAL

Complejo Deportivo UCA
Avda. República Saharaui, s/n
11519 Pol. Río San Pedro - Puerto Real
Tfno: 956 01 62 70

Campus de JEREZ

Instalaciones Deportivas UCA
Avda. de la Universidad, s/n
11405 Jerez de la Frontera
Tfno: 956 03 70 49

Campus de CÁDIZ

Edificio Andrés Segovia
Dr. Marañón, 3
11002 Cádiz
Tfno: 956 01 52 89

Campus Bahía de Algeciras

Centro de Innovación UCA-SEA
Avda. Virgen del Carmen, s/n
11202 Algeciras
Tfno: 956 02 81 82



UCADEPORTES



Deporte UCA



@DeporteUCA



956 01 62 70



areadeportes.uca.es



deportes@uca.es



UCA

Universidad
de Cádiz



COMPLEJO DEPORTIVO
UCA PUERTO REAL