

DESTINADA A:

- Miembros de la **Comunidad Universitaria UCA** (Imprescindible presentar la Tarjeta UCA o matrícula).
- Usuarios en Convenio y Público General con **T. D. 2023/2024**.

VISITA INSTALACIONES

- ≈ **INSTALACIONES GRATUITAS**, previa reserva y en los horarios disponibles (de 8:00 a 20:30 horas)
 ≈ **VISITAS GUIADAS** en horarios concertados a lo largo de la jornada (Grupos de 6)

PROGRAMA DE ACTIVIDADES GRATUITAS EN PISCINA

ACTIVIDAD	DÍAS	HORA	DURACIÓN
NATACIÓN USO LIBRE	Del lunes 16 al viernes 20	De 8:00 a 21:00 horas	45 minutos
	Sábado 21	De 9:30 a 13:30 horas	

HORA	LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
12:30	ACUAGYM SUAVE		ACUAGYM SUAVE		ACUAGYM SUAVE
18:00		ACUAPILATES		ACUAPILATES	
20:00	NATACIÓN ADULTOS	ACUAGYM SUAVE / INTENSO	NATACIÓN ADULTOS	ACUAGYM SUAVE / INTENSO	NATACIÓN ADULTOS

PROGRAMA DE ACTIVIDADES GRATUITAS EN SALA

ACTIVIDAD	DÍAS	HORA	DURACIÓN
CARDIOMUSCULACIÓN	Del lunes 16 al viernes 20	De 8:00 a 21:00 horas	60 minutos
	Sábado 21	De 9:30 a 13:30 horas	

HORA	LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
9:30	YOGA	PILATES	BODY CORE	FIGHTTEAM	ALL OUT
10:00			YOGA		BODY CORE
10:30	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL		ALL OUT		PILATES
11:00					
13:15	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	PILATES	FIGHTTEAM	PILATES	
18:00	PILATES	FIGHTTEAM	PILATES	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	YOGA
19:00	BODY CORE	YOGA	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	ALL OUT	PILATES
19:30				YOGA	
20:00	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	ALL OUT	BODY CORE	HIPOPRESIVOS	FIGHTTEAM
20:30		HIPOPRESIVOS			

* Los interesados en participar en las ACTIVIDADES DE SALA, PISCINA y USO LIBRE **deberán reservar su plaza en el Control de Acceso a la instalación o llamando al teléfono 956037049** (aforo limitado). Para participar en la programación de la **XIII Semana de Puertas Abiertas** es obligatorio utilizar ropa y calzado deportivos adecuados.