

Destinada a todos los miembros de la **Comunidad Universitaria UCA** (imprescindible presentar la Tarjeta UCA o matrícula), y también a **Usuarios en Convenio y Público General** con **T. D. 2023/2024**.

PROGRAMA DE INSTALACIONES DEPORTIVAS UCA

- **INSTALACIONES GRATUITAS**, previa reserva, y en los horarios disponibles.
- **VISITAS GUIADAS** en horarios concretos a lo largo de la jornada (Grupos de 10).

PROGRAMA DE ACTIVIDADES GRATUITAS EN PISCINA

NATACIÓN USO LIBRE	Del 16 al 20 Día 21	De 11:45 h. a 17:00 h. De 9:30 h. a 11:00 h.	Piscina UCA Puerto Real	45 minutos
ACTIVIDADES DIRIGIDAS EN PISCINA				
CURSO NATACIÓN ADULTOS (Iniciación)	16, 18 y 20 17 y 19	De 9:30 h. a 10:15 h. De 19:15 h. a 20:00 h.	Piscina UCA Puerto Real	45 minutos
ACUASALUS	17 Y 19	De 11:00 h. a 11:45 h.	Piscina UCA Puerto Real	45 minutos
ACUAPILATES	Día 19	De 18:30 h. a 19:15 h.	Piscina UCA Puerto Real	45 minutos

PROGRAMA DE ACTIVIDADES GRATUITAS EN SALAS

CARDIOMUSCULACIÓN	Del 16 al 20 Día 21	De 8:00 h. a 21:00 h. De 9:30 h. a 13:30 h.	Sala 1 Complejo Dep. UCA	60 minutos
--------------------------	------------------------	--	-----------------------------	------------

ACTIVIDADES DIRIGIDAS DE SALA

HORA	LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
9:30	PILATES	PILATES	PILATES	PILATES	PILATES
10:30	CYCLING	FIGTEAM	DUMBELL	BODY CORE	GAP
14:00	HIPOPRESIVOS (30')	TOTALGLUT (30')	HIPOPRESIVOS (30')	TOTALGLUT (30')	ABDOMINALES (30')
14:30	ALL OUT (30')	ABDOMINALES (30')	ALL OUT (30')	ABDOMINALES (30')	ALL OUT (30')
18:00	PILATES	RECHARGE	PILATES	RECHARGE	PILATES
19:00	DUMBELL	BODY CORE	GAP	DUMBELL	DUMBELL
20:00	BODY CORE	DUMBELL	CYCLING	FIGTEAM	CYCLING

PROGRAMA DE COMPETICIONES

- **RESERVAS GRATUITAS PARA:** Basket 3x3, Fútbol sala, Fútbol 7, Pádel, Tenis y Tenis de mesa.

- Será necesario reservar la actividad/competición en el control de acceso a la instalación, enviando sus datos a actividades.deportivas@uca.es o llamando al teléfono [956016777](tel:956016777) (aforo limitado).
- Para participar en la programación de la XV Semana de Puertas Abiertas es obligatorio utilizar ropa deportiva y calzado adecuado.