

ÁREA DE DEPORTES

SEMANA MUJER Y DEPORTE

del 4 al 8 de Marzo 2024

Campus de Jerez

Gratis para todas las **MUJERES** de la Comunidad Universitaria.
Gratis también para aquellas mujeres de otros colectivos en posesión de la **Tarjeta Deportiva UCA 23/24**.
Podrá invitarse a una acompañante tan solo abonando la Tarjeta Deportiva Visitante.

PROGRAMA DE ACTIVIDADES GRATUITAS

Actividad	Día	Hora	Duración
Natación Uso Libre	Del lunes 4 al viernes 8	De 8 a 21:00 h.	60 minutos
Cardiomusculación	Del lunes 4 al viernes 8	De 8 a 21:00 h.	90 minutos
Actividades Dirigidas*	Del lunes 4 al viernes 8	De 8 a 21:00 h.	60 minutos
Acuaerobic ¡SORTEO!	Miércoles 6 de marzo	18:30 h.	45 minutos

*ACTIVIDADES DIRIGIDAS + COMPETICIÓN

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
9:30 - 9:45	YOGA 9:30 a 10:30	PILATES 9:30 a 10:30		FIGHTTEAM 9:30 a 10:30	
9:45 - 10:00			YOGA 10:00 a 11:00		BODY CORE 10:00 a 10:30
10:00 - 10:15					
10:15 - 10:30					
10:30 - 10:45	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL 10:30 a 11:30	HIPOHIT 10:30 a 11:30		HIPOHIT 10:30 a 11:30	PILATES 10:30 a 11:30
10:45 - 11:00		¡SORTEO!	HIPOPRESIVOS 11:00 a 11:30	¡SORTEO!	
11:00 - 11:15					
11:15 - 11:30					
13:30 - 13:45	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL 13:30 a 14:30	PILATES 13:15 a 14:15	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL 13:30 a 14:30	PILATES 13:15 a 14:15	DUMBELL 13:30 a 14:30
13:45 - 14:00					
14:00 - 14:15					
14:15 - 14:30					
17:00 - 17:15		HIPOHIT 17:00 a 18:00		HIPOHIT 17:00 a 18:00	
17:15 - 17:30		¡SORTEO!		¡SORTEO!	
17:30 - 17:45					
17:45 - 18:00					
18:00 - 18:15	PILATES 18:00 a 19:00	FIGHTTEAM 18:00 a 19:00	PILATES 18:00 a 19:00	COMPETICIÓN ENTRENAMIENTO FUNCIONAL 18:00 a 19:00	YOGA 18:00 a 19:00
18:15 - 18:30				¡SORTEO!	
18:30 - 18:45					
18:45 - 19:00					
19:00 - 19:15	BODY CORE 19:00 a 20:00	YOGA 19:00 a 20:00	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL 19:00 a 20:00	YOGA 19:00 a 20:00	PILATES 19:00 a 20:00
19:15 - 19:30					
19:30 - 19:45					
19:45 - 20:00					
20:00 - 20:15	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL 20:00 a 21:00	ALL OUT 20:00 a 20:30	DUMBELL 20:00 a 21:00	BODY CORE 20:00 a 21:00	DUMBELL 20:00 a 21:00
20:15 - 20:30		HIPOPRESIVOS 20:30 a 21:00			
20:30 - 20:45					
20:45 - 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 Mujer y Deporte** es obligatorio utilizar ropa y calzado deportivos adecuados.
- **Sorteos entre las participantes** de las Actividades de **HIPOHIT**, **ACUAEROBIC** y **COMPETICIÓN DE ENTRENAMIENTO FUNCIONAL** (la entrega se realizará a partir del día 8 de marzo).
- **Entrega de medallas y premios** para las campeonas de la **COMPETICIÓN DE ENTRENAMIENTO FUNCIONAL**.