

ÁREA DE DEPORTES

SEMANA MUJER Y DEPORTE

del 4 al 8 de Marzo 2024

Campus de Puerto Real

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 INSTALACIONES DEPORTIVAS UCA

- **INSTALACIONES GRATUITAS**, previa reserva, y en los horarios disponibles.

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

*ACTIVIDADES DIRIGIDAS

COMPLEJO DEPORTIVO UCA PUERTO REAL ACTIVIDADES DIRIGIDAS DE SALAS 2023/2024					
	L	M	X	J	V
9H30 a 10H30	PILATES 	PILATES 	PILATES 	PILATES 	PILATES 
10H30 a 11H30	DUMBBELLS 	FIGHTTEAM 	DUMBBELLS 	BODYCORE 	GAP 
14H00 a 15H00	HIPOPRESIVOS (14:00 a 14:30) 	TOTALGLUT (14:00 a 14:30) 	HIPOPRESIVOS (14:00 a 14:30) 	TOTALGLUT (14:00 a 14:30) 	ABDOMINALES (14:30 a 15:00) 
15H00	ALL OUT (14:30 a 15:00) 	ABDOMINALES (14:30 a 15:00) 	ALL OUT (14:30 a 15:00) 	ABDOMINALES (14:30 a 15:00) 	ALL OUT (14:30 a 15:00) 
18H00 a 19H00	PILATES 	RECHARGE 	PILATES 	RECHARGE 	PILATES 
19H00 a 20H00	DUMBBELLS 	BODYCORE 	GAP 	DUMBBELLS 	DUMBBELLS 
20H00 a 21H00	BODYCORE 	DUMBBELLS 	CYCLING 	FIGHTTEAM 	CYCLING 

- Será necesario **reservar la actividad** en el **control de acceso** a la instalación llamando al teléfono **956016777** (aforo limitado).
- Para participar en la programación de la **Semana Mujer y Deporte** es obligatorio utilizar ropa y calzado deportivos adecuados.