

# 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.

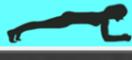
## PROGRAMA DE INSTALACIONES DEPORTIVAS UCA

- **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<br>ACTIVIDADES DIRIGIDAS DE SALAS 2023/2024 |   |   |   |  |  |
|--|---|---|---|--|--|
|  | L   | M   | X   | J  | V  |
| 9H30<br>a<br>10H30   | PILATES                          | PILATES                         | PILATES                          | PILATES                         | PILATES                         |
| 10H30<br>a<br>11H30  | DUMBBELLS                        | FIGHTTEAM                       | DUMBBELLS                        | BODYCORE                        | GAP                             |
| 14H00<br>a<br>15H00  | HIPOPRESIVOS<br>(14:00 a 14:30)  | TOTALGLUT<br>(14:00 a 14:30)    | HIPOPRESIVOS<br>(14:00 a 14:30)  | TOTALGLUT<br>(14:00 a 14:30)    | ABDOMINALES<br>(14:30 a 15:00)  |
| 15H00  | ALL OUT<br>(14:30 a 15:00)       | ABDOMINALES<br>(14:30 a 15:00)  | ALL OUT<br>(14:30 a 15:00)       | ABDOMINALES<br>(14:30 a 15:00)  | ALL OUT<br>(14:30 a 15:00)      |
| 18H00<br>a<br>19H00  | PILATES                          | RECHARGE                        | PILATES                          | RECHARGE                        | PILATES                         |
| 19H00<br>a<br>20H00  | DUMBBELLS                        | BODYCORE                        | GAP                              | DUMBBELLS                       | DUMBBELLS                       |
| 20H00<br>a<br>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.