

ÁREA DE DEPORTES

Vicerrectorado de Estudiantes

XIV SEMANA DE PUERTAS ABIERTAS

Campus de Jerez

del 1 al 5 de octubre de 2024

Destinada a todos los miembros de la **Comunidad Universitaria UCA** y a Usuarios Público General con **TD 2024/2025**.

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 1 al 4 Día 5	De 8:00 h. a 20:45 h. De 9:30 h. a 13:30 h.	Piscina UCA Jerez	45 minutos
---------------------------	---------------------	--	----------------------	------------

ACTIVIDADES DIRIGIDAS PISCINAS					
HORA	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4	SÁBADO 5
10:15	ACUAGYM SUAVE	ACUAGYM SUAVE	ACUAGYM SUAVE	ACUAGYM SUAVE	NATACIÓN BEBÉS
11:00	ACUASALUS	ACUASALUS	ACUASALUS	ACUASALUS	
11:45	ACUASALUS	ACUASALUS	ACUASALUS	ACUASALUS	
12:30	ACUAGYM SUAV	ACUAGYM SUAV	ACUAGYM SUAV	ACUAGYM SUAV	
16:15	NATACIÓN INF		NATACIÓN INF		
17:00	NATACIÓN BEBÉS	NATACIÓN INF	NATACIÓN BEBÉS		
17:45	NATACIÓN INF		NATACIÓN INF		
18:30	ACUAPILATES		ACUAPILATES		
19:15	ACUAHIT	ACUAGYM SUAVE	ACUAHIT	ACUAGYM SUAVE	
20:00	ACUAGYM INTENSO	NATACIÓN ADULTO	ACUAGYM INTENSO	NATACIÓN ADULTO	

PROGRAMA DE ACTIVIDADES GRATUITAS EN SALAS

CARDIOMUSCULACIÓN	Del 1 al 4 Día 5	De 8:00 h. a 21:00 h. De 9:30 h. a 13:30 h.	Instalac. Deport. UCA	60 minutos
--------------------------	---------------------	--	--------------------------	------------

SALA – ACTIVIDADES DIRIGIDAS				
HORA	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
9:30	PILATES	YOGA	PILATES	HIPOHIT
10:30	FITNESS TRAINING	FITBALL XTREM	POWER	FITNESS TRAINING
13:30	HIPOPRESIVOS (30)	BOOST (30')	PILATES	STRETCHING (30')
14:00	FITBALL XTREM (30')	PYRO (30')	PILATES	FITBALL XTREM (30')
18:00	YOGA	HIPOHIT	PILATES	PILATES
19:00	POWER	BOOST	YOGA	BOOST
20:00	FITBALL XTREM (30)	FITNESS TRAINING	POWER	HIPOPRESIVOS (30)
20:30	PYRO (30)			PYRO (30)

- Será necesario reservar la actividad en el control de acceso a la instalación, enviando sus datos a instalacionesdeportivas.jerez@uca.es o llamando al teléfono [956037049](tel:956037049) (aforo limitado).
- Para participar en la programación de la Semana de Puertas Abiertas es obligatorio utilizar ropa deportiva y calzado adecuados.