

ÁREA DE DEPORTES

Vicerrectorado de Estudiantes

XVII SEMANA DE PUERTAS ABIERTAS

Campus de Puerto Real

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	De 8:00 h. a 20:45 h.	Piscina UCA Puerto Real	45 minutos
	Día 5	De 9:30 h. a 13:30 h.		

ACTIVIDADES DIRIGIDAS

HORA	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4	SÁBADO 5
9:30	ACUASALUS	NAT. ADULTO INICIACIÓN / NAT. ADULTO PERFEC.	ACUASALUS	NAT. ADULTO INICIACIÓN / NAT. ADULTO PERFEC.	
10:15	ACUAGYM SUAVE	ACUAGYM SUAVE / ACUAGYM INTENSO	ACUAGYM SUAVE	ACUAGYM SUAVE / ACUAGYM INTENSO	
11:00	ACUASALUS	ACUASALUS	ACUASALUS	ACUASALUS	NATACIÓN INFANTIL 1 / NATACIÓN INFANTIL 2
17:00	NATACIÓN INFANTIL 1 / NATACIÓN INFANTIL 2	NATACIÓN BEBÉS	NATACIÓN INFANTIL 1 / NATACIÓN INFANTIL 2	NATACIÓN INFANTIL 1	NATACIÓN BEBÉS / NATACIÓN JUVENIL
17:45	NATACIÓN JUVENIL		NATACIÓN JUVENIL		
18:30		ACUASALUS		ACUASALUS	
19:15		ACUAGYM SUAVE		ACUAGYM SUAVE	
20:00	ACUAGYM INTENSO		ACUAGYM INTENSO		

PROGRAMA DE ACTIVIDADES GRATUITAS EN SALAS

CARDIOMUSCULACIÓN	Del 1 al 4	De 8:00 h. a 21:00 h.	Sala 1 Complejo Dep. UCA	60 minutos
	Día 5	De 9:30 h. a 13:30 h.		

SALA 3 – ACTIVIDADES DIRIGIDAS

HORA	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
9:30	PILATES	PILATES	PILATES	PILATES
10:30	INVICTO	POWER	BOOST	GLUTEBOOM
14:00	PYRO	GLUTEBOOM (30')	PYRO (30')	GLUTEBOOM (30')
14:30	GLUTEBOOM (30')	PYRO (30')	GLUTEBOOM (30')	PYRO (30')
18:00	ZENYO	PILATES	ZENYO	PILATES
19:00	INVICTO	GLUTEBOOM	POWER	INVICTO
20:00	POWER	CYCLING	INVICTO	BOOST

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