

ÁREA DE DEPORTES

I Semana Internacional del Deporte para el Desarrollo y la Paz del 31 de marzo al 6 de Abril 2025 Campus de Jerez

Destinada a todas las **personas** en posesión de la **Tarjeta Deportiva UCA 2024/2025** o abonando la Tarjeta Deportiva Visitante.

PROGRAMA DE ACTIVIDADES GRATUITAS

Actividad	Día	Hora	Duración
Natación Uso Libre	Del lunes 31 de marzo al sábado 5 de abril	Lun. a Vie.: De 8:00 a 21:00 h Sáb.: De 9:30 a 13:30 h	60 minutos
Cardiomusculación	Del lunes 31 de marzo al sábado 5 de abril	Lun. a Vie.: De 8:00 a 21:00 h Sáb.: De 9:30 a 13:30 h	90 minutos
Actividades Dirigidas *	Del lunes 31 de marzo al viernes 4 de abril	De 9:30 a 21:00 h	30 o 50 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 	YOGA 9:30 a 10:30 	PILATES 9:30 a 10:30 	HIPOHIT 9:30 a 10:30 
9:45 - 10:00					
10:00 - 10:15					
10:15 - 10:30					
10:30 - 10:45	BOOST® 10:30 a 11:30 	COMPETICIÓN FITNESS TRAINING 10:30 a 11:30 	FITBALL XTREM 10:30 a 11:30 	POWER® 10:30 a 11:30 	FITNESS TRAINING 10:30 a 11:30 
10:45 - 11:00					
11:00 - 11:15					
11:15 - 11:30					
13:30 - 13:45	GLUTEBOOM® 13:30 a 14:00 	FITBALL XTREM 13:30 a 14:00 	BOOST® 13:30 a 14:00 	PILATES 13:30 a 14:30 	FITBALL XTREM 13:30 a 14:00 
13:45 - 14:00					
14:00 - 14:15					
14:15 - 14:30					
14:00 - 14:15	PYRO® 14:00 a 14:30 	POWER® 14:00 a 14:30 	PYRO® 14:00 a 14:30 	PILATES 13:30 a 14:30 	STRETCHING 14:00 a 14:30 
14:15 - 14:30					
18:00 - 18:15					
18:15 - 18:30					
18:30 - 18:45	PILATES 18:00 a 19:00 	YOGA 18:00 a 19:00 	HIPOHIT 18:00 a 19:00 	PILATES 18:00 a 19:00 	PILATES 18:00 a 19:00 
18:45 - 19:00					
19:00 - 19:15					
19:15 - 19:30					
19:30 - 19:45	PYRO® 19:00 a 19:30 	POWER® 19:00 a 20:00 	BOOST® 19:00 a 20:00 	YOGA 19:00 a 20:00 	BOOST® 19:00 a 20:00 
19:45 - 20:00					
20:00 - 20:15					
20:15 - 20:30					
20:30 - 20:45	FITNESS TRAINING 20:00 a 21:00 	BODY CORE 20:00 a 20:30 	COMPETICIÓN FITNESS TRAINING 20:00 a 21:00 	POWER® 20:00 a 21:00 	
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 Internacional del Deporte** es obligatorio utilizar ropa y calzado deportivos adecuados.