

# ÁREA DE DEPORTES

## SEMANA MUJER Y DEPORTE

### del 8 al 15 de Marzo 2025

#### Campus de Jerez

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

## PROGRAMA DE ACTIVIDADES GRATUITAS

Actividad	Día	Hora	Duración
<b>Natación Uso Libre</b>	Del sábado 8 al sábado 15	Lun. a Vie.: De 8:00 a 21:00 h Sáb.: De 9:30 a 13:30 h	60 minutos
<b>Cardiomusculación</b>	Del sábado 8 al sábado 15	Lun. a Vie.: De 8:00 a 21:00 h Sáb.: De 9:30 a 13:30 h	90 minutos
<b>Actividades Dirigidas*</b>	Del lunes 10 al viernes 14	De 9:30 a 21:00 h	30 o 50 minutos

## \*ACTIVIDADES DIRIGIDAS + COMPETICIÓN

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
9:30 - 9:45	<b>YOGA</b> 9:30 a 10:30 	<b>PILATES</b> 9:30 a 10:30 	<b>YOGA</b> 9:30 a 10:30 	<b>PILATES</b> 9:30 a 10:30 	<b>HIPOHIT</b> 9:30 a 10:30 
9:45 - 10:00					
10:00 - 10:15					
10:15 - 10:30					
10:30 - 10:45	<b>BOOST®</b> 10:30 a 11:30 	<b>COMPETICIÓN FITNESS TRAINING</b> 10:30 a 11:30 	<b>FITBALL XTREM</b> 10:30 a 11:30 	<b>POWER®</b> 10:30 a 11:30 	<b>FITNESS TRAINING</b> 10:30 a 11:30 
10:45 - 11:00					
11:00 - 11:15					
11:15 - 11:30					
13:30 - 13:45	<b>GLUTEBOOM®</b> 13:30 a 14:00 	<b>FITBALL XTREM</b> 13:30 a 14:00 	<b>BOOST®</b> 13:30 a 14:00 	<b>PILATES</b> 13:30 a 14:30 	<b>FITBALL XTREM</b> 13:30 a 14:00 
13:45 - 14:00					
14:00 - 14:15	<b>PYRO®</b> 14:00 a 14:30 	<b>POWER®</b> 14:00 a 14:30 	<b>PYRO®</b> 14:00 a 14:30 	<b>PILATES</b> 14:00 a 14:30 	<b>GLUTEBOOM®</b> 14:00 a 14:30 
14:15 - 14:30					
18:00 - 18:15	<b>PILATES</b> 18:00 a 19:00 	<b>YOGA</b> 18:00 a 19:00 	<b>HIPOHIT</b> 18:00 a 19:00 	<b>PILATES</b> 18:00 a 19:00 	<b>PILATES</b> 18:00 a 19:00 
18:15 - 18:30					
18:30 - 18:45					
18:45 - 19:00					
19:00 - 19:15	<b>PYRO®</b> 19:00 a 19:30 	<b>POWER®</b> 19:00 a 20:00 	<b>BOOST®</b> 19:00 a 20:00 	<b>YOGA</b> 19:00 a 20:00 	<b>FITNESS TRAINING</b> 19:00 a 20:00 
19:15 - 19:30					
19:30 - 19:45	<b>BOOST®</b> 19:30 a 20:00 	<b>POWER®</b> 19:30 a 20:00 	<b>BOOST®</b> 19:30 a 20:00 	<b>YOGA</b> 19:30 a 20:00 	<b>FITNESS TRAINING</b> 19:30 a 20:00 
19:45 - 20:00					
20:00 - 20:15	<b>FITNESS TRAINING</b> 20:00 a 21:00 	<b>PYRO®</b> 20:30 a 21:00 	<b>COMPETICIÓN FITNESS TRAINING</b> 20:00 a 21:00 	<b>POWER®</b> 20:00 a 21:00 	
20:15 - 20:30					
20:30 - 20:45		<b>BODY CORE</b> 20:00 a 20:30 			
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 Mujer y Deporte** es obligatorio utilizar ropa y calzado deportivos adecuados.