

# ÁREA DE DEPORTES

## SEMANA MUJER Y DEPORTE

### del 8 al 15 de Marzo 2025

### Campus de Puerto Real

Destinada a todas las **MUJERES** en posesión de la **Tarjeta Deportiva UCA 2024/2025** o 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 sábado 8 al sábado 15	De 8:00 h a 21:00 h Sábado: 9:30 a 13:30 h	60 minutos
Cardiomusculación	Del sábado 8 al sábado 15	De 8:00 h a 21:00 h Sábado: 9:30 a 13:30 h	90 minutos
Actividades Dirigidas*	Del sábado 8 al sábado 15	De 8:00 h a 21:00 h Sábado: 9:30 a 13:30 h	60 minutos

## \*ACTIVIDADES DIRIGIDAS

### COMPLEJO DEPORTIVO UCA PUERTO REAL

#### ACTIVIDADES DIRIGIDAS DE SALAS 2024/2025

	L	M	X	J	V
9H30	PILATES UCA	PILATES UCA	PILATES UCA	PILATES UCA	PILATES UCA
10H30	CYCLING UCA	INVICTO FITCONCEPT PRO	POWER FITCONCEPT PRO	ZENYO FITCONCEPT PRO	GLUTEBOOM FITCONCEPT PRO
14H00	GLUTEBOOM FITCONCEPT PRO				
14H30	PYRO FITCONCEPT PRO				
18H00	PILATES UCA	ZENYO FITCONCEPT PRO	PILATES UCA	ZENYO FITCONCEPT PRO	PILATES UCA
19H00	POWER FITCONCEPT PRO	INVICTO FITCONCEPT PRO	GLUTEBOOM FITCONCEPT PRO	POWER FITCONCEPT PRO	CYCLING UCA
20H00	GLUTEBOOM FITCONCEPT PRO	POWER FITCONCEPT PRO	ZENYO FITCONCEPT PRO	BOOST FITCONCEPT PRO	PYRO FITCONCEPT PRO GLUTEBOOM

## COMPETICIONES

- 15 de marzo: **TORNEO DE PÁDEL FEMENINO.**

Más información: <https://areadeportes.uca.es/competicionesuca/padel/>

- Será necesario **reservar la actividad** en el **control de acceso** a la instalación o 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.