

ÁREA DE DEPORTES

I Semana Juego Limpio UCA

Del 13 al 19 de Mayo 2025

Campus de Jerez

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

INSTALACIONES

≈ **PISTA DE PÁDEL GRATUITA**, previa reserva y en los horarios disponibles (de 8:00 a 20:30 horas)

PROGRAMA DE ACTIVIDADES GRATUITAS

Actividad	Día	Hora	Duración
Natación Uso Libre	Del martes, 13 al sábado, 17 de mayo	Lun. a Vie.: De 8:00 a 21:00 h Sáb.: De 9:30 a 13:30 h	60 minutos
Cardiomusculación	Del martes, 13 al sábado, 17 de mayo	Lun. a Vie.: De 8:00 a 21:00 h Sáb.: De 9:30 a 13:30 h	90 minutos
Actividades Dirigidas	Del martes, 13 al Viernes, 16 de mayo	De 9:30 a 21:00 h	30 o 50 minutos

ACTIVIDADES DIRIGIDAS

HORA	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
9:30 - 9:45	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	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	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	POWER ® 14:00 a 14:30	PYRO ® 14:00 a 14:30		GLUTEBOOM ® 14:00 a 14:30
14:15 - 14:30				
18:00 - 18:15	YOGA 18:00 a 19:00	HIPOHIT 18:00 a 19:00	PILATES 18:00 a 19:00	PILATES 18:00 a 19:00
18:15 - 18:30				
18:30 - 18:45				
18:45 - 19:00				
19:00 - 19:15	POWER ® 19:00 a 20:00	BOOST ® 19:00 a 20:00	YOGA 19:00 a 20:00	FITNESS TRAINING 19:00 a 20:00
19:15 - 19:30				
19:30 - 19:45				
19:45 - 20:00				
20:00 - 20:15	BODY CORE 20:00 a 20:30	FITNESS TRAINING 20:00 a 21:00	POWER ® 20:00 a 21:00	
20:15 - 20:30				
20:30 - 20:45	PYRO ® 20:30 a 21:00			
20:45 - 21:00				

*ACTIVIDAD DIRIGIDA (PROMOCIONAL)

Actividad	Día	Hora	Duración
Acua Hiit	Martes 13 Jueves 15	11:15 h. 19:15 h.	45 minutos

- 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 **I Semana Juego Limpio UCA** es obligatorio utilizar ropa y calzado deportivos adecuados.