

# PROGRAMA DE ACTIVIDADES PROPIAS

CURSO 2025 - 2026



**UCA**

Universidad  
de Cádiz

**CAMPUS DE JEREZ**  
**ÁREA DE DEPORTES**

**VICERRECTORADO DE ESTUDIANTES**

ÍNDICE		Pág.
1	DESCRIPCIÓN DE LAS INSTALACIONES	2
2	HORARIO DE LAS INSTALACIONES	4
3	PROGRAMACIÓN DE ACTIVIDADES PROPIAS	5
4	PLAZOS DE INSCRIPCIÓN EN LAS ACTIVIDADES	7
5	PROCEDIMIENTO DE INSCRIPCIÓN	8
6	BAJA DE ACTIVIDADES Y ANULACIÓN DE DOMICILIACIONES BANCARIAS	9
7	ABONOS MENSUALES	9
8	USO ESPORÁDICO	10
9	ACTIVIDADES Y CURSOS EN PISCINA CUBIERTA	11
10	ACTIVIDADES EN SALA	16
11	ESCUELAS Y TALLERES DEPORTIVOS UCA	19
12	CURSOS DE PÁDEL	19

## 1. DESCRIPCIÓN DE LAS INSTALACIONES

### DATOS

#### Campus de Jerez

Universidad de Cádiz

Avda. de la Universidad s/n

11406 Jerez de la Frontera

Tel. 956 03 70 49

Correo electrónico: [instalacionesdeportivas.jerez@uca.es](mailto:instalacionesdeportivas.jerez@uca.es)

### SOSTENIBILIDAD

Instalación dotada con caldera de biomasa, con sistema alternativo de energía solar y contenedores de residuos para su reciclaje (papel-cartón, pilas, lámparas bajo consumo, tóner y envases de plástico).

## OTRAS CARACTERÍSTICAS

Adaptadas a personas con movilidad reducida / Ascensor / Estación de tren a 15 minutos a pie / Wifi / Cafetería en el campus / Parada de autobús a 50 metros / Aparcamiento propio amplio



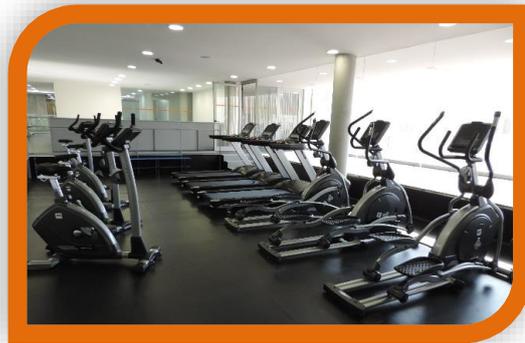
## PISCINAS

- **Piscina de 25 x 12,5 m** con 6 calles  
Profundidad de 1,35 m a 1,50 m
- **Piscina de 10 x 5 m**  
Profundidad de 0,80 m a 1,10 m



## SALAS

- **Sala de Cardio**
- **Sala de Musculación**
- **Sala de Actividades Dirigidas**



## PISTAS EXTERIORES

- 4 Pistas de Pádel (césped artificial)
- 1 Pista de Fútbol 3x3



## CIRCUITO DE ENTRENAMIENTO

- 3 Estaciones de trabajo
- 13 Aparatos de ejercicios



## 2. HORARIO DE LAS INSTALACIONES

ESPACIO	LUNES A VIERNES	SÁBADOS
PISCINA	De 8:00 a 21:00 horas	De 9:30 a 13:30 horas
SALAS	De 8:00 a 21:00 horas	De 9:30 a 13:30 horas
PISTA DE PÁDEL Y FÚTBOL 3X3	De 9:00 a 21:00 horas	De 9:30 a 13:30 horas
CIRCUITO DE ENTRENAMIENTO	De 9:00 a 21:00 horas	De 9:30 a 13:30 horas
ADMINISTRACIÓN	De 9:00 a 14:00 horas	CERRADO

- Las Instalaciones Deportivas UCA se rigen por el **calendario académico**, pudiendo cerrar o reducir sus horarios puntualmente. Durante el curso se podría producir una reducción de horarios que se comunicará con la debida antelación.
- **Festivos oficiales UCA:** Apertura del curso, Santo Tomás o Investidura de Doctores, Patrón del Campus, 24 y 31 de diciembre y todos los Festivos Locales, Autonómicos y Nacionales.
- En **agosto**, vacaciones de **Navidad** y **Semana Santa** las instalaciones permanecerán cerradas.

### 3. PROGRAMACIÓN DE ACTIVIDADES PROPIAS

#### INDICACIONES GENERALES SOBRE CURSOS Y ACTIVIDADES

1. El periodo de duración del programa de actividades del Área de Deportes de la Universidad de Cádiz se rige según el calendario escolar, del 1 de octubre de 2025 al 30 de septiembre de 2026, salvo excepciones que se anunciarán oportunamente.
2. Los usuarios de las actividades y/o cursos deberán reunir los requisitos de edad, categoría y/o niveles establecidos para cada uno de ellos, siendo recomendable la realización de una revisión médica antes de iniciar la práctica de una actividad física. La edad mínima para inscribirse en cualquier actividad de adulto, salvo excepciones, es de 16 años, con autorización de madre, padre o tutor en caso de menor de edad.
3. El Área de Deportes establecerá los procedimientos y plazos de inscripción que estime para cada colectivo de usuarios (Comunidad Universitaria y Público General) en las actividades y/o cursos de la programación propia que ofrece en las Instalaciones Deportivas UCA. Esta información se facilitará oportunamente a través del alguno de los canales habituales (avisos en los tabloneros de anuncio, cartelería, página web, programa de actividades, etc.). La Comunidad Universitaria tendrá un plazo preferente de inscripción.
4. Para la realización de cualquier curso será imprescindible la previa inscripción de grupos mínimos, pudiéndose suspender en el caso de no alcanzar el mínimo necesario. En estos casos, podrán ofertarse, a los usuarios inscritos, actividades alternativas al curso o actividad suspendida.
5. Se establece un máximo de usuarios por actividad y/o curso. Una vez cubiertas estas plazas máximas se establecerá una lista de espera. El orden de inscripción en esta lista se utilizará para cubrir las sucesivas plazas vacantes.
6. Para conseguir una mejor organización del espacio y el tiempo, y para lograr grupos homogéneos de usuarios en las actividades y/o cursos, el Área de Deportes podrá realizar pruebas de nivelación, así como establecer horarios y/o días alternativos, distintos a los ofertados inicialmente.
7. El cambio de hora y/o día de una actividad, por parte del usuario, se considerará a todos los efectos, un cambio de actividad, lo que conllevará a realizar los trámites oportunos de baja y alta en los plazos establecidos para los mismos. Los cambios por ampliación de días también serán considerados como cambios de actividad.
8. Solo conservarán su plaza en la actividad, de un mes para otro, aquellos usuarios que tengan domiciliado el pago de la misma.
9. La domiciliación bancaria de una actividad solo tendrá efecto hasta el 30 de septiembre de 2026, a partir del cual, se iniciará un nuevo curso y con ello un nuevo proceso de inscripción.
10. Los usuarios inscritos en actividades de 8:00 h a 16:00 h podrán acceder a la instalación como máximo hasta las 15:30 h, y deberán finalizar la actividad antes de las 16:00 h.

11. Es obligatorio la puntualidad a la hora de acceder a la instalación para facilitar el buen desarrollo de las actividades y/o cursos.
12. Los usuarios con reserva de una actividad dirigida de sala, tendrán reservada su plaza hasta la hora fijada para el inicio de la misma, a partir de esa hora, la plaza podrá ser ocupada por otros usuarios.
13. Para el caso de usuarios menores de 8 años solo se permitirá el acceso a vestuarios de un acompañante. Estos acompañantes deberán usar el calzado apropiado para zona de duchas, si hacen uso de ésta. De no existir vestuario infantil específico, el/la niño/a que acceda acompañado/a, utilizará el vestuario asignado al género de su acompañante. El campus de Jerez cuenta con vestuario infantil específico por género.
14. Debido a las actividades académicas o por necesidades del Área de Deportes, las actividades y/o cursos podrán sufrir modificaciones o cancelaciones que se anunciarán, en su caso, con la oportuna antelación.
15. La suspensión de actividades o reservas por averías u otras causas no darán derecho a la recuperación o compensación de las mismas.
16. La cuantía de los ingresos por cursos o actividades no será devuelta una vez comenzados los mismos.
17. Las Instalaciones Deportivas UCA, al ser de carácter educativo-universitario, se rigen por el calendario académico, pudiendo cerrar o reducir sus horarios puntualmente. Estas reducciones o cierre se comunicarán a los usuarios con la mayor antelación posible. Durante los días Festivos Oficiales UCA (citados anteriormente) las instalaciones Deportivas UCA permanecerán cerradas.

## NOTAS ACLARATORIAS IMPORTANTES

- Para la realización de cualquier curso será imprescindible la previa inscripción de grupos mínimos, no realizándose en el caso de no llegar al mínimo exigido. Podrá ser necesaria la realización de pruebas de nivel para determinadas actividades.
- La cuantía de ingresos no será devuelta una vez comenzada la actividad o mes correspondiente (en caso de actividades mensuales) y en aquellos casos que el usuario no posea el nivel mínimo indicado (Natación Libre). En este caso, se permitirá el cambio a otra actividad.
- Si los días en que finalizan los plazos coinciden con festivo, se extenderá hasta las 14:00 horas del siguiente día laboral, excepto pago por Oficina Virtual.
- Los pagos, salvo actividades puntuales, se realizarán por meses completos (del 1 al 30-31). No podrán solicitarse devoluciones parciales de pagos.

- Las actividades ofertadas, así como sus precios (expresados en €). Incluyen el IVA), días, grupos y horarios y el procedimiento de pago pueden estar sujetos a errores tipográficos y sufrirán modificaciones o cancelaciones que se anunciarán, en su caso, con la oportuna antelación.
- La solicitud de devolución (por causa justificada) deberá realizarse en el periodo máximo de 30 días desde la finalización de la mensualidad anulada.

## INSCRIPCIÓN EN CURSOS Y ACTIVIDADES

- Para realizar la inscripción en cualquier actividad será necesario estar en posesión de la Tarjeta Deportiva del curso en vigor.
- En aquellos cursos y actividades que se realicen con acompañante, este también deberá estar en posesión de la Tarjeta Deportiva del curso en vigor.
- Los usuarios se comprometen a cumplir las Normas Generales de Acceso y/o Uso de las Instalaciones Deportivas de la Universidad de Cádiz, así como aquellas indicaciones o procedimientos específicos para el uso de cada espacio deportivo, dependencia o equipamiento, que se facilitarán y serán expuestas en todas las oficinas del Área de Deportes y la página web
- Los precios de la actividad a abonar dependerán del colectivo al que se pertenezca.
- El número mínimo y máximo de usuarios para una actividad podrá variar en función de las necesidades del Área de Deportes.
- Algunas actividades pueden no estar disponibles en la Oficina Virtual: [areadeportes.uca.es/oficinavirtual/](http://areadeportes.uca.es/oficinavirtual/)

## 4. PLAZOS DE INSCRIPCIÓN en las ACTIVIDADES

COMUNIDAD UCA (NUEVAS Y RENOVACIONES)	OTROS COLECTIVOS UCA (NUEVAS Y RENOVACIONES)	PÚBLICO EN GENERAL (RENOVACIONES)	PÚBLICO EN GENERAL (NUEVAS)
Desde el <b>miércoles, 17</b> de septiembre 2025	Desde el <b>lunes, 22</b> de septiembre 2025	Desde <b>el lunes, 22</b> de septiembre 2025	Desde el <b>lunes, 26</b> de septiembre 2025

## 5. PROCEDIMIENTO DE INSCRIPCIÓN

- Es **obligatoria la consulta de disponibilidad de plazas** con anterioridad a su inscripción.
- El **control de NUEVAS INSCRIPCIONES** a lo largo del curso se realizará a través de **LISTAS DE ESPERA**, a las que las personas interesadas deberán incorporarse.
- En las actividades con monitor es obligatoria la domiciliación bancaria para la reserva de plazas.

### PARA ACTIVIDADES MENSUALES

<p><b>OPCIÓN 1.</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>ALTA EN LA ACTIVIDAD:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Desde el <b>25 del mes anterior</b> (siempre que hubiera disponibilidad de plazas) hasta las <b>14:00 h. del día 20</b> de cada mes.</li> <li>▪ El alta de la actividad podrá abonarse a través de:             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tarjeta de crédito/débito.</li> <li>- Ingreso directo/transferencia en el Banco Santander Central Hispano.</li> <li>- Oficina Virtual del Área de Deportes: <a href="http://areadeportes.uca.es/oficinavirtual/deportescronos.uca.es/CronosWeb/Login">areadeportes.uca.es/oficinavirtual/deportescronos.uca.es/CronosWeb/Login</a></li> </ul> </li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b>ALTA E INSCRIPCIÓN PARA TODO EL CURSO</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>DOMICILIACIÓN BANCARIA:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Se <b>domiciliará obligatoriamente hasta septiembre de 2026, incluido, excepto los cursos de Natación para Niñ@s que será hasta junio de 2026.</b></li> <li>▪ El trámite de la domiciliación bancaria podrá efectuarse a través de:             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Oficina Virtual del Área de Deportes: <a href="http://areadeportes.uca.es/oficinavirtual/">areadeportes.uca.es/oficinavirtual/</a> en el momento del alta de la actividad.</li> <li>- Oficinas del Área de Deportes, obligatoriamente <b>antes de las 14:00 h del día 20 del mes anterior</b> al comienzo de la domiciliación.</li> <li>- Se requiere:                 <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Estar inscrito previamente en la actividad a domiciliar.</b></li> <li>- <b>La firma del titular de la cuenta corriente.</b> En caso de que el usuario no sea titular de la cuenta deberá <b>presentar autorización por escrito con firma del titular</b> (en impreso oficial del Área de Deportes, disponible en <a href="http://areadeportes.uca.es/secretaria">areadeportes.uca.es/secretaria</a>).</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul>
<p><b>OPCIÓN 2.</b></p> <p style="text-align: center;"><b>INSCRIPCIÓN MES A MES</b></p>	<p><b>SOLO ES POSIBLE</b> a través de <b>LA OFICINA VIRTUAL</b>, desde el <b>25 del mes anterior</b> (siempre que hubiera disponibilidad de plazas).</p> <p>Tramitando la inscripción y pago en <a href="http://areadeportes.uca.es/oficinavirtual">areadeportes.uca.es/oficinavirtual</a></p> <p>Esta opción anula la posibilidad de reserva de plaza.</p>

### PARA ACTIVIDADES ESPORÁDICAS

Podrá abonarse a través de tarjeta de crédito/débito en las oficinas del Área de Deportes o a través de la Oficina Virtual.

## 6. BAJA DE ACTIVIDADES y ANULACIÓN DE DOMICILIACIONES BANCARIAS

Para darse de baja en una domiciliación bancaria será necesario realizar el trámite antes de las 14:00 horas del día 20 del mes anterior al que desee darse de baja, mediante una de estas DOS opciones:

- Personándose y tramitándola en cualquier oficina del Área de Deportes.
- Cumplimentando el Formulario de Baja en Actividad (online) disponible en [areadeportes.uca.es/oficinavirtual](http://areadeportes.uca.es/oficinavirtual). En esta modalidad será necesaria la confirmación de la baja por parte del Área de Deportes para que sea efectiva la anulación.

La baja aprobada surtirá efecto desde la mensualidad en plazo hasta la finalización del curso (septiembre 2025).

No será vinculante bajo ninguna circunstancia el mero trámite de baja directa en la entidad bancaria correspondiente.

## 7. ABONOS MENSUALES

**ATENCIÓN:** Los usuarios de Bonos y los inscritos en Abonos (Full, Fitness, Acuafit o Basic), natación libre o cardiomusculación también podrán utilizar las Instalaciones Deportivas del Campus de Puerto Real para realizar la práctica deportiva de la actividad en la que se encuentran inscritos.

ABONO	HORARIOS DISPONIBLES	PRECIO UCA	PRECIO PÚBLICO GENERAL
ABONO UCA FULL	Lunes a Viernes: de 8:00 h. a 16:00 h. Sábado: de 9:30 h. a 13:30 h.	31,00 €	39,50 €
	Lunes a Viernes: de 8:00 h. a 21:00 h. Sábado: de 9:30 h. a 13:30 h.	35,50 €	43,50 €
ABONO UCA FITNESS	Lunes a Viernes: de 8:00 h. a 16:00 h. Sábado: de 9:30 h. a 13:30 h.	24,50 €	34,50 €
	Lunes a Viernes: de 8:00 h. a 21:00 h. Sábado: de 9:30 h. a 13:30 h.	29,00 €	39,50 €
ABONO UCA ACUAFIT	Lunes a Viernes: de 8:00 h. a 16:00 h. Sábado: de 9:30 h. a 13:30 h.	24,50 €	34,50 €
	Lunes a Viernes: de 8:00 h. a 21:00 h. Sábado: de 9:30 h. a 13:30 h.	29,00 €	39,50 €
ABONO UCA BASIC	Lunes a Viernes: de 8:00 h. a 16:00 h. Sábado: de 9:30 h. a 13:30 h.	24,50 €	34,50 €
	Lunes a Viernes: de 8:00 h. a 21:00 h. Sábado: de 9:30 h. a 13:30 h.	29,00 €	39,50 €

## ABONO UCA FULL

- **Natación (uso libre):** Un acceso al día (60 min.) de lunes a sábado, según horarios.
- **Cardiomusculación:** Un acceso al día (90 min.) de lunes a sábado. Según horarios.
- **Actividades dirigidas de sala:** Acceso a todas las actividades dirigidas de sala programadas de lunes a sábado.
- **Tenis / Pádel:** Alquiler gratis de pista de tenis y pádel de lunes a sábado. Es necesario hacer uso de una reserva para volver a realizar otra.
- **Invitado:** Una vez a la semana, los viernes o sábados, podrá invitar a cualquier persona con TD 24/25 a una sesión de Natación (Uso Libre), Cardiomusculación o una actividad dirigida.

## ABONO UCA FITNESS

- **Cardiomusculación:** Un acceso al día (90 min.) de lunes a sábado. Según horarios.
- **Actividades dirigidas de sala:** Acceso a todas las actividades dirigidas de sala programadas de lunes a sábado.

## ABONO UCA ACUAFIT

- **Natación (uso libre):** Un acceso al día (60 min.) de lunes a sábado, según horarios.
- **Actividades dirigidas de sala:** Acceso a todas las actividades dirigidas de sala programadas de lunes a sábado.

## ABONO UCA BASIC

- **Natación (uso libre):** Un acceso al día (60 min.) de lunes a sábado, según horarios.
- **Cardiomusculación:** Un acceso al día (90 min.) de lunes a sábado. Según horarios.

Estos cuatro tipos de **ABONOS** permiten el acceso a la instalación **DOS VECES** por día

## 8. USO ESPORÁDICO

Las actividades esporádicas disponibles son:

- **Natación (uso libre):** Un acceso al día (60 min.) de lunes a sábado, según horarios.
- **Cardiomusculación:** Un acceso al día (90 min.) de lunes a sábado. Según horarios.
- **Actividades dirigidas de sala:** Acceso a todas las actividades dirigidas de sala programadas de lunes a sábado.
- **Tenis/Pádel:** Parte proporcional de un jugador por sesión.

## ACCESO DE UN DÍA

USO ESPORÁDICO	NIVEL / AFORO	HORARIOS DISPONIBLES	PRECIO UCA	PRECIO PÚBLICO GENERAL
ACCESO A 1 ACTIVIDAD	Según disponibilidad	Según disponibilidad	3,50 €	4,50 €
ACCESO COMPLETO	Según disponibilidad	Según disponibilidad	5,00 €	6,50 €

## BONOS CON ACCESO A 1 ACTIVIDAD

Cada uno de los usos de estos Bonos permite el acceso a **UNA SOLA** actividad. El acceso a las actividades estará limitado a las plazas disponibles según aforo. En el control de entrada se informará de las plazas disponibles.

BONOS	HORARIOS DISPONIBLES	PRECIO UCA	PRECIO PÚBLICO GENERAL
11 USOS	Lunes a Viernes: de 8:00 h. a 21:00 h. Sábado: de 9:30 h. a 13:30 h.	26,50 €	35,00 €
5 USOS	Lunes a Viernes: de 8:00 h. a 21:00 h. Sábado: de 9:30 h. a 13:30 h.	13,00 €	17,50 €

## BONOS CON ACCESO COMPLETO

Cada uso permite el acceso a todas las actividades disponibles para estos bonos. El acceso a las actividades estará limitado a las plazas disponibles según aforo. En el control de entrada se informará de las plazas disponibles.

BONOS	HORARIOS DISPONIBLES	PRECIO UCA	PRECIO PÚBLICO GENERAL
11 USOS	Lunes a Viernes: de 8:00 h. a 21:00 h. Sábado: de 9:30 h. a 13:30 h.	50,50 €	67,50 €
5 USOS	Lunes a Viernes: de 8:00 h. a 21:00 h. Sábado: de 9:30 h. a 13:30 h.	25,00 €	33,50 €

## 9. ACTIVIDADES Y CURSOS EN PISCINA CUBIERTA

Las **actividades de piscina** tendrán una duración de **45 minutos**, a excepción de natación **uso libre**, que será de **60 minutos**.

### NATACIÓN (USO LIBRE)

MODALIDADES	DÍAS	HORARIOS DISPONIBLES	PRECIO UCA	PRECIO PÚBLICO GENERAL
INSCRIPCIÓN MENSUAL 1 hora / sesión  Acceso según aforos	LaV	8:00 a 21:00	23,00 €	33,50 €
	L, X y V		16,00 €	23,50 €
	M y J		11,00 €	17,50 €
	LaV	8:00 a 16:00	18,00 €	25,00 €
	L, X y V		12,50 €	19,50 €
	M y J		9,00 €	13,00 €

Todas las modalidades de inscripción mensual **INCLUYEN** los sábados de 9:30 a 13:30

## CURSOS DE NATACIÓN PARA NIÑ@S

- Según el nivel del alumnado, se pretende conseguir la autonomía en el medio acuático, el dominio de habilidades motrices acuáticas o el perfeccionamiento de los estilos de natación. Las clases serán dirigidas por monitores de natación. Centrada en el trabajo técnico sin olvidar los contenidos de acondicionamiento físico.
- L@s niñ@s nacid@s en el primer o último año de cada curso, una vez inscritos en el curso que les corresponda por edad, podrán solicitar el cambio de inscripción de forma excepcional al curso de edad mínima inferior o superior. La decisión corresponderá a criterios técnicos tras la realización de una prueba de nivel. El cambio será posible en caso que existan plazas tras la valoración.
- En el caso de que el/la nin@ no sea capaz de seguir el desarrollo normal de la clase se podrá requerir por parte del ADE el apoyo y/o asistencia en el agua de padre/madre/tutor.

MODALIDADES	DÍAS	HORARIOS	PRECIO UCA	PRECIO PÚBLICO GENERAL
<b>NATACIÓN BEBÉS</b> Nacidos entre 2022 y 2025 (A partir de 12 meses) (con acompañante)	L. y X.	16:15	20,00 €	29,00 €
	M. y J.	17:00	20,00 €	29,00 €
	X. y V.	17:00	20,00 €	29,00 €
	Sábados	10:45	11,00 €	16,00 €
<b>NATACIÓN INFANTIL</b> IA: Nacidos entre 2019 y 2021 IB: Nacidos entre 2016 y 2018	L. y X.	17:00 (IA y IB)	20,00 €	29,00 €
	M. y J.	16:15 (IA y IB) 17:45 (IA y IB)	20,00 €	29,00 €
	X. y V.	16:15 (IA y IB)	20,00 €	29,00 €
	Sábados	11:30 (IA y IB)	11,00 €	16,00 €
<b>NATACIÓN JUVENIL</b> Nacidos entre 2009 y 2015	L. y X.	17:45	18,00 €	23,00 €
	M. y J.	17:00	18,00 €	23,00 €
	Sábados	12:15	10,00 €	15,00 €

## CURSOS DE NATACIÓN PARA ADULTOS

Actividad consistente en el aprendizaje de la natación desde niveles de iniciación a niveles de perfeccionamiento de los estilos de natación. Las clases, dirigidas por monitores de natación, pretenden que el alumno adquiera las habilidades motrices básicas y específicas para conseguir autonomía en el medio acuático, al tiempo que fomenta la práctica de actividades beneficiosas para la salud y el ocio en general.

MODALIDADES	NIVELES PLAZAS	DÍAS	HORARIOS	PRECIO UCA	PRECIO PÚBLICO GENERAL
<b>NATACIÓN ADULTOS</b> (A partir de 16 años cumplidos)	1: Iniciación 2: Perfección. Mín.: 10 – máx.: 16	L., X. y V.	8:00 (2) 20:00 (1)	24,00 €	30,00 €
		M. y J.	8:00 (1) 9:30 (1) 18:30 (2)	18,00 €	23,00 €
		Sábados	10:00 (1)	10,00 €	15,00 €

## ACUAGYM

Actividad acuática que tiene como objetivo principal la mejora de la condición física. Trabajo variado incluyendo trabajo de fuerza, resistencia, potencia, velocidad, etc., a través de ejercicios estáticos y dinámicos, todos ellos sin dejar el medio acuático. Niveles:

- **SUAVE:** Ejercicios acuáticos suaves con desplazamientos mínimos en el agua.
- **INTENSO:** Ejercicios acuáticos de media-alta intensidad con alto grado de desplazamientos en el medio acuático.

NIVEL PLAZAS	DÍAS	HORARIOS	PRECIO UCA	PRECIO PÚBLICO GENERAL
<b>SUAVE</b> Mín.: 8 – máx.: 16	L., X. y V.	10:15 12:30 19:15	24,00 €	30,00 €
	M. y J.	10:15 12:30 20:00	18,00 €	23,00 €
<b>INTENSO</b> Mín.: 8 – máx.: 16	L., X. y V.	12:30 19:15	24,00 €	30,00 €
	M. y J.	10:15 12:30 20:00	18,00 €	23,00 €

## ACUASALUS

Ejercicios de movilidad osteoarticular y muscular en el medio acuático, dirigidos por un monitor/a de natación. Actividad acuática de bajo impacto enfocada para la compensación muscular en general, tanto a nivel de espalda como de articulaciones. Se potencia capacidad de trabajo en grupo y se dan a conocer los principios de la ergonomía y del control postural para la mejora de la calidad de vida en su más amplio sentido.

NIVEL PLAZAS	DÍAS	HORARIOS	PRECIO UCA	PRECIO PÚBLICO GENERAL
<b>ÚNICO</b> Mín.: 8 – máx.: 16	L., X. y V.	9:30 11:00 11:45 18:30	24,00 €	30,00 €
	M. y J.	11:00 11:45 19:15	18,00 €	23,00 €

## ACUAEROBIC

Actividad acuática que tiene como objetivo la mejora de la condición física, incluyendo trabajo de fuerza, resistencia, potencia..., con ejercicios estáticos y dinámicos en el medio acuático con soporte musical.

NIVEL PLAZAS	DÍAS	HORARIOS	PRECIO UCA	PRECIO PÚBLICO GENERAL
<b>ÚNICO</b> Mín.: 8 – máx.: 16	L. y X.	20:00	18,00 €	23,00 €
	M. y J.	13:15	18,00 €	23,00 €

## AGUAPILATES

Método de acondicionamiento físico que fusiona la actividad de Pilates con los beneficios de la actividad acuática, mejorando la flexibilidad y el fortalecimiento muscular a través de movimientos basados en la concentración, control, centralización, fluidez de movimientos, precisión y la respiración.

NIVEL PLAZAS	DÍAS	HORARIOS	PRECIO UCA	PRECIO PÚBLICO GENERAL
<b>ÚNICO</b> Mín.: 8 – máx.: 16	M. y J.	10:30 18:30	18,00 €	23,00 €

## AGUAWALKING

Es una actividad individual de ejercicio cardiovascular dirigido al mantenimiento de una buena forma física y a la tonificación de la musculatura de todo el cuerpo. El acuawalking está indicado también para la recuperación física y la rehabilitación, ya que las articulaciones no sufren presión al realizarse los ejercicios en el agua. **Edad mínima: 15 años** con autorización de padre, madre o tutor.

El usuario tiene que demostrar autosuficiencia para estar en la piscina de forma autónoma. Esta actividad se realizará en la piscina terapéutica. En el caso de que estuviese ocupada por una actividad programada se designará una calle de la piscina expresamente a la misma. El socorrista dará las indicaciones oportunas.

MODALIDADES	DÍAS	HORARIOS DISPONIBLES	PRECIO UCA	PRECIO PÚBLICO GENERAL
<b>INSCRIPCIÓN MENSUAL</b> 1 hora / sesión  Acceso según aforos	L. a V.	8:00 a 21:00	23,00 €	33,50 €
	L., X. y V.		16,00 €	23,50 €
	M. y J.		11,00 €	17,50 €
	L. a V.	8:00 a 16:00	18,00 €	25,00 €
	L., X. y V.		12,50 €	19,50 €
	M. y J.		9,00 €	13,00 €
<b>Todas las modalidades de inscripción mensual INCLUYEN los sábados de 9:30 a 13:30</b>				

## AGUA POWER (NOVEDAD)

Actividad de alta intensidad impartida en la piscina de chapoteo en la que, en periodos de corta duración, combina ejercicios funcionales con natación, buscando fortalecer los músculos y mejorar la resistencia cardiovascular.

NIVEL PLAZAS	DÍAS	HORARIOS	PRECIO UCA	PRECIO PÚBLICO GENERAL
<b>ÚNICO</b> Mín.: 8 – máx.: 16	M. y J.	11:15 19:15	18,00 €	23,00 €

## AGUA TRAINING (NOVEDAD)

Entrenamiento de alta intensidad impartida en la piscina de chapoteo que consiste en combinar ejercicios fuera del agua, como 'burpees', sentadillas, flexiones y abdominales, con ejercicios en piscina y ejercicios con pesas y 'kettlebells'.

NIVEL PLAZAS	DÍAS	HORARIOS	PRECIO UCA	PRECIO PÚBLICO GENERAL
<b>ÚNICO</b> Mín.: 8 – máx.: 16	L. y X.	11:15 18:30	18,00 €	23,00 €

## NATACIÓN PARA EMBARAZADAS

Ejercicios de mantenimiento físico en el agua para embarazadas.

**SIN HORARIOS DEFINIDOS ACTUALMENTE**

## 10. ACTIVIDADES EN SALA

### CARDIOMUSCULACIÓN

Trabajo cardiomuscular individual con aparatos.

MODALIDADES	DÍAS	HORARIOS DISPONIBLES	PRECIO UCA	PRECIO PÚBLICO GENERAL
<b>INSCRIPCIÓN MENSUAL</b> 90 m / sesión  Acceso según aforos	L. a V.	8:00 a 21:00	22,50 €	33,00 €
	L., X. y V.		15,50 €	23,00 €
	M. y J.		10,50 €	17,00 €
	L. a V.	8:00 a 16:00	17,50 €	24,50 €
	L., X. y V.		12,00 €	19,00 €
	M. y J.		8,50 €	12,50 €

Todas las modalidades de inscripción mensual INCLUYEN los sábados de 9:30 a 13:30

# ACTIVIDADES DIRIGIDAS

Acceso a **una** sola actividad dirigida en sala al día.

Vigencia del programa de abonos: **de octubre a mayo**. Durante los meses de **junio, julio y septiembre** habrá una **programación adaptada** al número de usuarios inscritos.

INCLUYE	DÍAS	HORARIOS DISPONIBLES	PRECIO UCA	PRECIO PÚBLICO GENERAL
INSCRIPCIÓN MENSUAL 1 hora / sesión Acceso según aforos	L. a V. Según Programación	8:00-16:00	21,00 €	28,00 €
		8:00-21:00	26,50 €	35,00 €

1. El *planning* de todas las actividades dirigidas en sala programadas podrá ser consultado en la web [areadeportes.uca.es/actividadesjerez/](http://areadeportes.uca.es/actividadesjerez/) y en los diferentes canales informativos del Complejo Deportivo UCA, el cual se encontrará actualizado con las posibles novedades en horarios y actividades, ya que puede sufrir modificaciones durante el curso académico. Además, podrá consultar el *planning* a través del siguiente código QR:



2. Los usuarios inscritos en los **ABONOS UCA FULL, FITNESS, ACUAFIT** o en la inscripción mensual de **ACTIVIDADES DIRIGIDAS EN SALA**, deberán **reservar la actividad dirigida de sala** que deseen realizar de entre todas aquellas que se encuentren programadas, **a través de internet, por teléfono o presencialmente en las oficinas del Área de Deportes**.

3. Las reservas pueden realizarse desde el viernes para cualquier día de la semana siguiente:

- Por teléfono, al **956 037 049** de lunes a viernes de 8:00 a 21:00 horas y sábados de 9:30 a 13:30 horas.
- Por internet, a través de la **Oficina Virtual** en [areadeportes.uca.es/oficinavirtual/](http://areadeportes.uca.es/oficinavirtual/)
- Presencialmente en las **oficinas del Área de Deportes**.

4. En caso de querer **cancelar una reserva**, puede realizarse:

- Por teléfono, al **956 037 049** de lunes a viernes de 8:00 a 21:00 horas y sábados de 9:30 a 13:30 horas.
- Presencialmente en las **oficinas del Área de Deportes**.

5. La reserva y uso de la actividad será por el tiempo que dure la misma, no pudiendo reservar nuevamente otra actividad hasta haber hecho uso de la anterior.

6. Los usuarios con reserva en una actividad dirigida de sala, tendrán reservada su plaza hasta la hora fijada para el inicio de la misma, a partir de esa hora, la plaza podrá ser ocupada por otros usuarios.

## Niveles de intensidad en cada actividad:



### AEROBIC (NOVEDAD)



Actividad física que consiste en la realización de ejercicios cardiovasculares al ritmo de la música. Con esta actividad se mejora la flexibilidad, la coordinación y el sistema cardiovascular.

### BOOST® (actividad de 30' o de 60')



Actividad física que consiste en la realización de una secuencia de ejercicios sobre un escalón, denominado step. Se asocia con beneficios cardiovasculares y musculares, aunque gracias a las subidas y bajadas que se realizan sobre el step, también se le atribuye la mejora de la resistencia aeróbica, la fuerza física y la flexibilidad corporal. Mejora la coordinación y estimula la memoria y la concentración.

### FITBALL XTREM (actividad de 30' o de 60')



Actividad grupal dirigida que busca, a través de clases dinámicas con pelotas y al ritmo de música, mejorar la coordinación, la fuerza y el equilibrio.

### FITNESS TRAINING



Entrenamiento global funcional para la mejora de la condición física y fortalecimiento general con la variación de diferentes sistemas de entrenamiento. Trabajarás todo el cuerpo con el fin de ser más eficiente y saludable en tu día a día.

### GLUTEBOOM® (actividad de 30')



Actividad grupal focalizada en el entrenamiento de glúteos y piernas mejorando así la condición física y salud postural.

## YOGA



Actividad grupal destinada a la mejora de la salud en general a través de la conexión del cuerpo, la respiración y la mente. Esta actividad utiliza para ello posturas físicas, ejercicios de relajación y meditación.

## PILATES



Método de acondicionamiento físico que combina la flexibilidad y el fortalecimiento muscular a través de movimientos basados en la concentración, el control, la centralización, la fluidez de movimientos, la precisión y la respiración.

## POWER®



Programa de entrenamiento de tonificación, fuerza y resistencia muscular que utiliza una barra y discos. Ofrece lo mejor del entrenamiento tradicional de musculación con novedosos movimientos funcionales. Trabaja todos los grandes grupos musculares y permite lograr los mejores y más rápidos resultados.

## PYRO® (actividad de 30')



Programa de entrenamiento HIIT (entrenamiento a intervalos de alta intensidad), usando solo tu peso corporal para realizar ejercicios polimétricos, funcionales, atléticos y deportivos, y aumentando al máximo la quema de grasas y el fortalecimiento de los músculos.

## PROGRAMACIÓN INSCRIPCIÓN MENSUAL

(Excluida de abonos)

## GIMNASIA DE MANTENIMIENTO

Actividad grupal de bajo impacto que tiene como objetivo la mejora general de la condición física mediante ejercicios globales adaptados a cada usuario. Aptos para la mejora de patologías, movilidad, control postural y por consiguiente una mejora de la salud en general.

NIVEL PLAZAS	DÍAS	HORARIOS	PRECIO UCA	PRECIO PÚBLICO GENERAL
ÚNICO Mín.: 9 – máx.: 16	M. y J.	11:30	18,00 €	21,00 €

## 11. ESCUELAS Y TALLERES DEPORTIVOS UCA

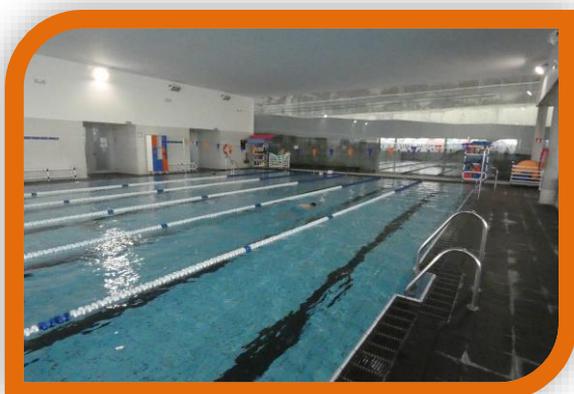
Véanse **Indicaciones generales sobre el programa de escuelas y talleres UCA** en la página 14 del folleto de **Normas de Uso**:

CAMPUS DE JEREZ			
ESCUELA / TALLER	LUGAR	DÍAS Y HORA	PRECIO UCA (SOLO COMUNIDAD UCA)
TENIS DE MESA Taller (uso libre)	Instalaciones Deportivas  Campus de Jerez	L. – V. Horario de apertura	Gratis con T.D. en vigor
PÁDEL Taller (uso libre)		Martes: 12:00 – 13:30 Jueves: 16:30 – 18:00	
FÚTBOL 3X3 Taller (uso libre)		Lunes: 11:00 – 12:00 Miércoles: 16:00 – 17:00	

## 12. CURSOS DE PÁDEL

Los precios corresponden a pago mensual de las actividades, que tendrán una duración mínima de un mes y su desarrollo coincidirá con los meses naturales:

CAMPUS DE JEREZ				
	LUGAR	DÍAS Y HORA	PRECIO UCA	PRECIO PÚBLICO GENERAL
PÁDEL ADULTOS	Iniciación Nº Mín.: 4	A concretar	40,00 €	48,50 €
PÁDEL INFANTIL A partir de 8 años	Iniciación Nº Mín.: 6	A concretar	28,00 €	36,00 €



# ÁREA DE DEPORTES

## Vicerrectorado de Estudiantes

### CAMPUS DE CÁDIZ

Edificio Andrés Segovia  
Dr. Marañón, 3  
11002 Cádiz  
Tfno: 956 01 52 89

### CAMPUS DE JEREZ

Instalaciones Deportivas UCA  
Avda. de la Universidad, s/n  
11405 Jerez de la Frontera  
Tfno: 956 03 70 49

### CAMPUS DE PUERTO REAL

Complejo Deportivo UCA  
Avda. República Saharaui, s/n  
11519 Pol. Río San Pedro  
Tfno: 956 01 62 70

### CAMPUS BAHÍA DE ALGECIRAS

Centro de Innovación UCA-SEA  
Avda. Virgen del Carmen, s/n  
11202 Algeciras  
Tfno: 956 02 81 82

Únete a nuestra  
comunidad de WhatsApp



UCA

Universidad  
de Cádiz

Vicerrectorado de Estudiantes  
Área de Deportes



[areadeportes.uca.es](http://areadeportes.uca.es)



[ucadeportes](https://www.instagram.com/ucadeportes)



956 016 270



Deporte UCA



[deportes@uca.es](mailto:deportes@uca.es)



DeporteUCA