

**X SEMANA DE PUERTAS ABIERTAS
DEL 1 AL 4 DE OCTUBRE
ENTIDADES EN CONVENIO CON DESCUENTO DIRECTO
CAMPUS DE CÁDIZ
CÁDIZ – SAN FERNANDO - CHICLANA**

Destinada a todos los miembros de la
Comunidad Universitaria UCA con T.D. 2025/2026

Cádiz

ESCUELA DE DANZA Y PILATES

LAS DESCALZAS

DIRECCIÓN / CONTACTO

Calle Feduchy, 3 (Local)

Tlf: 956 104 116 – 674 696 886

lasdescalzasdanzapilates@yahoo.com

ACTIVIDADES

Prueba de clase para Ballet de Adultos nivel medio avanzado.

El horario es martes y jueves de 20:30h a 22h.

VIVAGYM LORETO

DIRECCIÓN / CONTACTO

C/ Alcalde Manuel de la Pinta, 24

<https://www.vivagym.com/es-es/gimnasios/cadiz/capital/loreto/>

ACTIVIDADES

**Durante los días del 1 al 4 de octubre,
se ofrece una prueba gratuita.**

**Podrán acceder tanto a la sala fitness como a nuestras
actividades dirigidas.**

El horario del centro es de 6:00 a 23:00.

VIVAGYM VARELA

DIRECCIÓN / CONTACTO

C/ Miguel Martínez de Pinillos, 8

<https://www.vivagym.com/es-es/gimnasios/cadiz/capital/varela/>

ACTIVIDADES

**Durante los días del 1 al 4 de octubre,
se ofrece una prueba gratuita.**

**Podrán acceder tanto a la sala fitness como a nuestras
actividades dirigidas.**

El horario del centro es de 6:00 a 23:00.

FORUS PUERTO CÁDIZ S.L.

DIRECCIÓN / CONTACTO

**Avda. del Puerto, Muelle Alfonso XIII s/n
(frente a la Plaza de la Hispanidad)**

Tlf: 856 091 022

infocadiz@forus.es

<https://forus.es/centros-forus/cadiz/cadiz/>

ACTIVIDADES

**Se ofrece una entrada gratis al gimnasio,
para que prueben las instalaciones.**

Procedimiento:

- Presentando documento acreditativo como miembro de UCA.**
- Válido para estudiantes UCA, y miembros de la comunidad
UCA**
- El periodo de validez de esta invitación de un día es desde el 1
al 4 de octubre de 2025.**
- Sólo se entregará una entrada por alumno**

San Fernando

VIDA SANA Y FELIZ

DIRECCIÓN / CONTACTO

Avenida Reyes Católicos nº13 2º B

Tlf: 697 717 285

info@vidasanayfeliz.es

www.vidasanayfeliz.es

ACTIVIDADES

Se realizará una JORNADA DE PUERTAS ABIERTAS del 1 al 4 de octubre en el Parque del Oeste, de la ciudad de San Fernando.

Se realizarán las siguientes actividades:

- ANÁLISIS DE FACTORES BIOMECÁNICOS EN CARRERA CONTINUA
- TÉCNICA DE CARRERA, PARA ADQUIRIR UNA ÓPTIMA HIGIENE POSTURAL EN LA CARRERA CONTINUA
- FASES DE LA ZANCADA PARA LA EJECUCIÓN EN LA CARRERA CONTINUA
 - EJERCICIOS POSTURALES DE TÉCNICA DE CARRERA
- ENTRENAMIENTO FUNCIONAL DE FUERZA ESPECÍFICA, PARA LA CARRERA CONTINUA
- SESIONES ESPECÍFICAS DE CARRERA CONTINUA (SERIES CORTAS INTERVÁLICAS, SERIES LARGAS, PROGRESIVOS, FARTLEK...)

HORARIOS:

- **DÍAS 1 Y 2 OCTUBRE DE 10:30H A 12:00H Y POR LA TARDE DE 16:30H A 18:00H Y DE 19:30H A 21:00H.**
- **DÍA 3 DE OCTUBRE: DE 10:30H A 12:00H Y POR LA TARDE DE 16:30 A 18:00H**
- **DIA 4 DE OCTUBRE: DE 10:00 A 11.30H.**

El lugar de realización de la jornada de puertas abiertas, será en el parque del oeste, entrada al parque por la puerta más cercana a la rotonda de la comunicación (rotonda mojosa o de óxido, junto al centro comercial polígono tiro de janer)

ESCUELA SALVAMENTO SAN FERNANDO

DIRECCIÓN / CONTACTO

C/ Real 110 - 3

Tlf: 603287657– 655990982

escuelasalvamentosanfernando@gmail.com

<https://clubsalvamentosanfernando.carrd.co/>

ACTIVIDADES

Se ofrece venir a nuestras instalaciones en jornadas de puertas abiertas en horario de 21:30 a 22:30 a conocer el deporte de Salvamento y Socorrismo y a hacer prácticas de socorrista acuático.

Y el miércoles 1 y viernes 3 podrían venir a los entrenamientos

Chiclana

IRONWORLDGYM CHICLANA

DIRECCIÓN / CONTACTO

Avenida de la Industria, 75

Tlf: 611 952 809

ironworldgym.chiclana@gmail.com

www.ironworldgym.es/chiclana-de-la-frontera

ACTIVIDADES

Se ofrecen días gratuitos del 1 al 4 de octubre en horario de monitor, de lunes a viernes, de 8.00 - 14.00 y de 16.00 - 22.00, y sábados de 9.00 - 14.00