

ÁREA DE DEPORTES

PROGRAMA EXTRAORDINARIO MUJER Y DEPORTE

del 6 al 12 de Marzo 2026

Campus de Jerez

Destinada a todas las **MUJERES** en posesión de la **Tarjeta Deportiva UCA 2025/2026** o abonando la Tarjeta Deportiva Visitante (imprescindible registrarse en Cronos UCA).

PROGRAMA DE ACTIVIDADES GRATUITAS

Actividad	Día	Hora	Duración
Natación Uso Libre	Del viernes 6 al jueves 12	Lun. a Vie.: De 8:00 a 21:00 h Sáb.: De 9:30 a 13:30 h	60 minutos
Cardiomusculación	Del viernes 6 al jueves 12	Lun. a Vie.: De 8:00 a 21:00 h Sáb.: De 9:30 a 13:30 h	90 minutos
Actividades Dirigidas	Del viernes 6 al jueves 12 (excepto sábado 7)	De 9:30 a 21:00 h	60 minutos

ACTIVIDADES DIRIGIDAS

ACTIVIDADES EN HORARIO DE MAÑANA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
YOGA 9:30 A 10:30 HORAS	PILATES 9:30 A 10:30 HORAS	YOGA 9:30 A 10:30 HORAS	PILATES 9:30 A 10:30 HORAS	PILATES 9:30 A 10:30 HORAS
BOOST® 10:30 A 11:30 HORAS	FITNESS TRAINING 10:30 A 11:30 HORAS	FITBALL XTREM 10:30 A 11:30 HORAS	POWER® 10:30 A 11:30 HORAS	FITNESS TRAINING 10:30 A 11:30 HORAS
FITNESS TRAINING 13:30 A 14:30 HORAS	BOOST® 13:30 A 14:30 HORAS	POWER® 13:30 A 14:30 HORAS	PILATES 13:30 A 14:30 HORAS	

ACTIVIDADES EN HORARIO DE TARDE

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
PILATES 18:00 A 19:00 HORAS	YOGA 18:00 A 19:00 HORAS		PILATES 18:00 A 19:00 HORAS	PILATES 18:00 A 19:00 HORAS
BODY CORE 19:00 A 20:00 HORAS	POWER® 19:00 A 20:00 HORAS	FITBALL XTREM 19:00 A 20:00 HORAS	YOGA 19:00 A 20:00 HORAS	
FITNESS TRAINING 20:00 A 21:00 HORAS	PYRO® 20:00 A 21:00 HORAS	FITNESS TRAINING 20:00 A 21:00 HORAS	POWER® 20:00 A 21:00 HORAS	

- ACTIVIDADES DE 1 HORA
- ACTIVIDADES DE 30 MINUTOS
- ACTIVIDAD NO INCLUIDA EN ABONOS/ACTIVIDADES DIRIGIDAS DE SALA

INTENSIDAD DE LA ACTIVIDAD:

- BAJA-MEDIA
- MEDIA
- MEDIA-ALTA
- ALTA

- 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.