

ÁREA DE DEPORTES
PROGRAMA EXTRAORDINARIO MUJER Y DEPORTE
del 6 al 12 de Marzo 2026
Campus de Puerto Real

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 <https://deportescronos.uca.es/CronosWeb/Login>).

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 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	De 9:30 a 21:00 h	60 minutos

ACTIVIDADES DIRIGIDAS

	L	M	X	J	V
8H00		ZENYO FITCONCEPT PRO		PILATES UCA	
9H30	PILATES UCA	PILATES UCA	PILATES UCA	ZENYO FITCONCEPT PRO	PILATES UCA
10H30	POWER FITCONCEPT PRO	INVICTO FITCONCEPT PRO	BODYJUMP FITCONCEPT PRO	POWER FITCONCEPT PRO	GLUTEBOOM FITCONCEPT PRO
11H30	CYCLING UCA	POWER FITCONCEPT PRO			BODYJUMP FITCONCEPT PRO
14H00	GLUTEBOOM FITCONCEPT PRO		PYRO FITCONCEPT PRO		
18H00	PILATES UCA	ZENYO FITCONCEPT PRO	PILATES UCA	ZENYO FITCONCEPT PRO	PILATES UCA
19H00	POWER FITCONCEPT PRO		GLUTEBOOM FITCONCEPT PRO	POWER FITCONCEPT PRO	POWER FITCONCEPT PRO
20H00	GLUTEBOOM FITCONCEPT PRO	POWER FITCONCEPT PRO	PYRO FITCONCEPT PRO		

- Será necesario reservar la actividad en el control de acceso a la instalación o llamando al teléfono 956 01 67 77 (aforo limitado).
- Para participar en la programación de la Semana Mujer y Deporte es obligatorio utilizar ropa y calzado deportivos adecuados.