

ÁREA DE DEPORTES



VICERRECTORADO
DE ESTUDIANTES

PROGRAMA DE ACTIVIDADES PROPIAS

CAMPUS DE PUERTO REAL



26/27

ÍNDICE		Pág.
1	DESCRIPCIÓN DE LAS INSTALACIONES	2
2	HORARIO DE LAS INSTALACIONES	5
3	PROGRAMACIÓN DE ACTIVIDADES PROPIAS	6
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	15
11	ESCUELAS Y TALLERES DEPORTIVOS UCA	19
12	CURSOS DE PÁDEL	19

1. DESCRIPCIÓN DE LAS INSTALACIONES

DATOS

Complejo Deportivo UCA Campus de Puerto Real

Universidad de Cádiz

Avda. República Saharaui s/n

Polígono Río San Pedro

11510 - Puerto Real

Tel. 956 01 62 70

instalacionesdeportivas.puertoreal@uca.es

SOSTENIBILIDAD

Instalación dotada con caldera de biomasa, 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 lanzadera a cinco minutos a pie / Wifi / Cafetería en el campus / Parada de autobús a 50 metros / Aparcamiento propio amplio

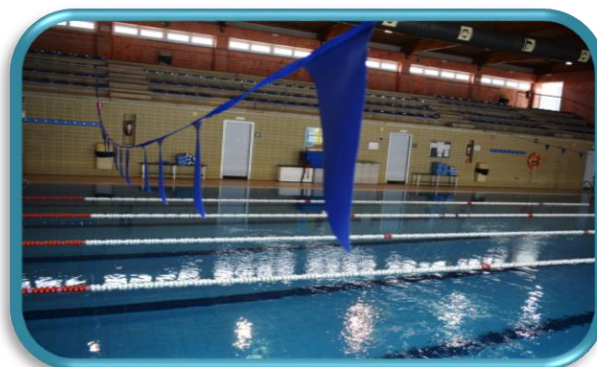


AULA

- Usos: Clases, Cursos, Conferencias, Reuniones, Ajedrez, Yoga...
- Aforo: 50 personas, ampliable

PISCINA

- Piscina de 25 x 12,5 m con 6 calles
Profundidad de 1,20 m a 1,80 m.
Graderío con un aforo de 197 personas sentadas



PABELLÓN POLIDEPORTIVO

- Pista Central: Baloncesto, Balonmano y Fútbol Sala
Graderío con un aforo de 400 personas sentadas
- Pista 1: Baloncesto y Voleibol
- Pista 2: Bádminton, Baloncesto y Voleibol
- Pista 3: Baloncesto, Tenis Mesa y Voleibol



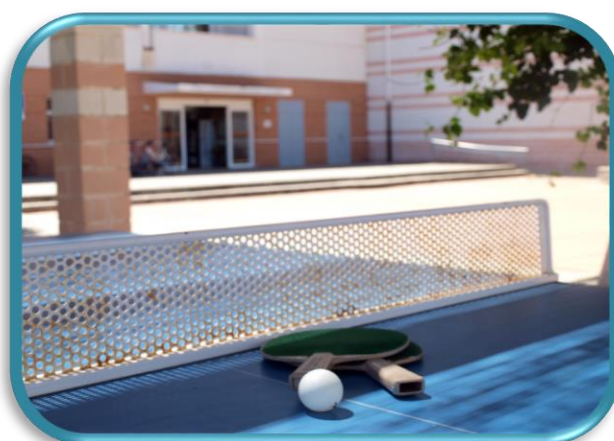
3 SALAS MULTIUSOS

- Salas 1 y 2: Cardiomusculación y Estiramientos
- Sala 3: Actividades dirigidas



PISTAS EXTERIORES

- 1 Campo de Fútbol (césped artificial)
- 1 Pista de Baloncesto
- 3 Pistas de Pádel (césped artificial)
- 1 Zona de Tenis de mesa exterior
- 2 Campos de Fútbol-7 (césped artificial)
- 2 Pistas de Fútbol Sala/Balonmano
- 2 Pistas de Tenis (césped artificial)
- 1 Zona de TRX



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
SALA CARDIO	De 8:00 a 21:00 horas	De 9:30 a 13:30 horas
ADMINISTRACIÓN	De 9:00 a 13:30 horas	CERRADO

- La apertura de las Instalaciones Deportivas UCA se rige por el **calendario académico**, las Resoluciones/Instrucciones del Rector y/o la Gerencia, las actuaciones de mantenimiento general de los equipamientos universitarios, y por determinadas circunstancias sobrevenidas ajenas a la UCA que pueden comprometer la seguridad de las personas usuarias. Todas estas circunstancias pueden exigir el **cierre temporal o la reducción puntual de horarios**, que se comunicarán con la debida antelación.
- Atendiendo a los periodos de **jornada reducida de verano**, podrá modificarse el horario de apertura de las Instalaciones Deportivas UCA.
- Los **cierres temporales o reducciones de horarios** enmarcados en estos supuestos no conllevarán reducción económica de los precios públicos.
- **Cierres programados dentro del calendario académico:** Festivos oficiales UCA (Apertura del curso, Investidura de Doctores, 24 y 31 de diciembre), Festivos Locales (en cada municipio), Autonómicos y Nacionales, mes de agosto, Navidad y Semana Santa.



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 al 30 de septiembre, 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 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 tableros 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 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.
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 sobrevenidas 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 cierres 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/

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 martes, 8 de septiembre 2026	Desde el martes, 15 de septiembre 2026	Desde el martes, 15 de septiembre 2026	Desde el martes, 22 de septiembre 2026

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

ALTA EN LA ACTIVIDAD:

- **Presencialmente en las oficinas del área de deportes, desde el 25 del mes anterior** (siempre que hubiera disponibilidad de plazas) **hasta las 14:00 h. del día 20 de cada mes.**
- **En la OFICINA VIRTUAL, desde el 1 del mes al que se vaya a inscribir** (siempre que hubiera disponibilidad de plazas).
- **El alta de la actividad podrá abonarse a través de:**
 - Tarjeta de crédito/débito.
 - Ingreso directo/transferencia en el Banco Santander Central Hispano.
 - Oficina Virtual del Área de Deportes:
areadeportes.uca.es/oficinavirtual/deportescronos.uca.es/CronosWeb/Login

Opción 1.

**ALTA E
INSCRIPCIÓN
PARA TODO EL
CURSO**

DOMICILIACIÓN BANCARIA:

- **Se domiciliará obligatoriamente hasta septiembre de 2027, incluido.**
- **En actividades acuáticas con monitor, la domiciliación será obligatorio.**
- **El trámite de la domiciliación bancaria podrá efectuarse a través de:**
 - Oficina Virtual del Área de Deportes: areadeportes.uca.es/oficinavirtual/ en el momento del alta de la actividad.
 - Oficinas del Área de Deportes, obligatoriamente **antes de las 14:00 h del día 20 del mes anterior** al comienzo de la domiciliación.
 - Se requiere:
 - **Estar inscrito previamente en la actividad a domiciliar.**
 - **La firma del titular de la cuenta corriente.** En caso de que **el usuario no sea titular de la cuenta** deberá **presentar autorización por escrito con firma del titular** (en impreso oficial del Área de Deportes, disponible en areadeportes.uca.es/secretaria).

Opción 2.

**INSCRIPCIÓN
MES A MES
(Socios)**

- **Presencialmente, en las oficinas de los campus, a partir del día 1 del mes anterior.**
- **A través de LA OFICINA VIRTUAL, desde el día 1 del mes en el que se quiera inscribir**
Tramitando la inscripción y pago en areadeportes.uca.es/oficinavirtual

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. 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 Jerez 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.	33,50 €	43,00 €
	Lunes a Viernes: de 8:00 h. a 21:00 h. Sábado: de 9:30 h. a 13:30 h.	38,50 €	47,00 €
ABONO UCA FITNESS	Lunes a Viernes: de 8:00 h. a 16:00 h. Sábado: de 9:30 h. a 13:30 h.	26,50 €	37,50 €
	Lunes a Viernes: de 8:00 h. a 21:00 h. Sábado: de 9:30 h. a 13:30 h.	31,50 €	43,00 €
ABONO UCA ACUAFIT	Lunes a Viernes: de 8:00 h. a 16:00 h. Sábado: de 9:30 h. a 13:30 h.	26,50 €	37,50 €
	Lunes a Viernes: de 8:00 h. a 21:00 h. Sábado: de 9:30 h. a 13:30 h.	31,50 €	43,00 €
ABONO UCA BASIC	Lunes a Viernes: de 8:00 h. a 16:00 h. Sábado: de 9:30 h. a 13:30 h.	26,50 €	37,50 €
	Lunes a Viernes: de 8:00 h. a 21:00 h. Sábado: de 9:30 h. a 13:30 h.	31,50 €	43,00 €

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 del curso en vigor 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. Reservas SÓLO el mismo día de la actividad a realizar. Desde las 8H00 por teléfono o presencialmente.
- **Espacio Acuático Terapéutico:** Un acceso al día (60 min.) de lunes a sábado, según horarios. Requiere de inscripción y autorización previa.

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 €

BONOS CON ACCESO A 1 ACTIVIDAD

Cada uno de los usos 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.	29,00 €	38,00 €
5 USOS	Lunes a Viernes: de 8:00 h. a 21:00 h. Sábado: de 9:30 h. a 13:30 h.	14,50 €	19,00 €

9. ACTIVIDADES Y CURSOS EN PISCINA CUBIERTA

Las **actividades de piscina** tendrán una duración de **45 minutos**, salvo **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	L. a V.	8:00 a 16:00	19,50 €	27,00 €
	L., X. y V.		13,50 €	21,50 €
	M. y J.		10,00 €	14,50 €
	L. a V.	8:00 a 21:00	25,00 €	36,50 €
	L., X. y V.		17,50 €	25,50 €
	M. y J.		12,00 €	19,00 €
Todas las modalidades de inscripción mensual INCLUYEN los sábados, de ese mes, 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 naci@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 de que existan plazas tras la valoración.

▪ Por la seguridad de todos y para asegurar su bienestar, la inscripción requiere que el niño o niña se desenvuelva de manera autónoma fuera del agua (excepto en Natación Bebés).

MODALIDADES	DÍAS	HORARIOS	PRECIO UCA	PRECIO PÚBLICO GENERAL
NATACIÓN BEBÉS Nacidos entre 2023 y 2026 (A partir de 12 meses) (con acompañante)	L. y X.	17:00	22,00 €	31,50 €
	M. y J.	17:45	22,00 €	31,50 €
	Viernes	17:00	12,00 €	17,50 €
	Sábados	11:45	12,00 €	17,50 €
NATACIÓN INFANTIL 1: Nacidos entre 2020 y 2022 2: Nacidos entre 2017 y 2019	L. y X.	17:00 (1) 17:45 (1) y (2)	22,00 €	31,50 €
	M. y J.	17:00 (1) y (2)	22,00 €	31,50 €
	Viernes	17:00 (1) 17:45 (2)	12,00 €	17,50 €
	Sábados	10:15 (1) 11:00 (2)	12,00 €	17,50 €
NATACIÓN JUVENIL Nacidos entre 2010 y 2016 1: Iniciación 2: Perfeccionamiento	L. y X.	18:30 (1+2)	19,50 €	25,00 €
	M. y J.	17:45 (2) 18:30 (1)	19,50 €	25,00 €
	Viernes	17:45 (1+2)	11,00 €	16,50 €
	Sábados	11:45 (1)	11,00 €	16,50 €

El viernes o el sábado, siempre y cuando exista disponibilidad de plazas, podrá añadirse como día adicional a las personas inscritas en cursos de lunes y miércoles o martes y jueves, mediante el abono de un suplemento mensual de 5,00 €. Esta opción solo podrá ser tramitada en las oficinas del Área de Deportes.

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	DÍAS	HORARIOS	PRECIO UCA	PRECIO PÚBLICO GENERAL
NATACIÓN ADULTOS (A partir de 16 años cumplidos)	1: Iniciación 2: Perfección. Mín.: 8 – máx.: 16	L., X. y V.	9:30 (1) y (2) 20:00 (1)	26,00 €	32,50 €
		M. y J.	9:30 (1) 19:15 (1) y (2)	19,50 €	25,00 €
		Sábados	9:30 (1)	11,00 €	16,50 €

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
SUAVE Mín.: 8 – máx.: 16	L., X. y V.	8:45 10:15 19:15	26,00 €	32,50 €
	M. y J.	10:15 (2 CURSOS) 20:00	19,50 €	25,00 €
INTENSO Mín.: 8 – máx.: 16	L., X. y V.	10:15 19:15	26,00 €	32,50 €
	M. y J.	20:00	19,50 €	25,00 €

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. En ella potenciaremos nuestra capacidad de trabajo en grupo y nuestras habilidades sociales, conoceremos los principios de la ergonomía y del control postural. Recomendada para personas con problemas musculares, articulares o de espalda. Su objetivo principal es la mejora de la calidad de vida en su más amplio sentido.

NIVEL PLAZAS	DÍAS	HORARIOS	PRECIO UCA	PRECIO PÚBLICO GENERAL
ÚNICO Mín.: 8 – máx.: 16	L., X. y V.	11:00 18:30	26,00 €	32,50 €
	M. y J.	9:30 11:00	19,50 €	25,00 €
	Sábados	12:30	11,00 €	16,50 €

ACUAPILATES

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, el control, la centralización, la fluidez de movimientos, la precisión y la respiración.

NIVEL PLAZAS	DÍAS	HORARIOS	PRECIO UCA	PRECIO PÚBLICO GENERAL
ÚNICO Mín.: 8 – máx.: 16	M. y J.	11:00 18:30	19,50 €	25,00 €

NATACIÓN PARA EMBARAZADAS

Ejercicios de mantenimiento físico en el agua para embarazadas.

SIN HORARIOS DEFINIDOS ACTUALMENTE

ESPACIO ACUÁTICO TERAPÉUTICO

Destinados a usuarios que quieran/necesiten ampliar o completar su actividad y rutina de ejercicios en el agua fuera de los días inscritos en un curso dirigido de piscina dentro del programa del Área de Deportes de la Universidad de Cádiz. Para poder hacer uso se establece como requisitos que sean usuarios inscritos en el mes actual en un curso dirigido en la piscina del Complejo Deportivo UCA (Acuasalus, Acuagym y Acuapilates). Además, aquellos usuarios interesados deberán solicitar su inclusión en dicha actividad rellenando un formulario previo y adjuntando un documento de recomendación médica.

USO ESPORÁDICO	NIVEL / AFORO	HORARIOS DISPONIBLES	PRECIO UCA	PRECIO PÚBLICO GENERAL
ACCESO A 1 ACTIVIDAD	Máx. 6 personas	L-V 11.45-17.00 S 9:30-13:30	3,50 €	4,50 €

ACUATRaining

Trabajo de alta intensidad, combinando ejercicios dentro y fuera del agua.

NIVEL PLAZAS	DÍAS	HORARIOS	PRECIO UCA	PRECIO PÚBLICO GENERAL
ÚNICO Mín.: 8 – máx.: 16	L. Y X.	20:00	19,50 €	25,00 €

Actividad que tiene como objetivo principal la ganancia de fuerza muscular a través de ejercicios específicos en el agua. Combina movimientos de peso libre similares a los de una sala de musculación tradicional con la propia resistencia que ofrece el medio acuático. Ideal para un entrenamiento de fuerza de alta intensidad con bajo impacto articular.

NIVEL PLAZAS	DÍAS	HORARIOS	PRECIO UCA	PRECIO PÚBLICO GENERAL
ÚNICO Mín.: 8 – máx.: 16	M. y J.	19:15 20:00	19,50 €	25,00 €

10. ACTIVIDADES EN SALAS

CARDIOMUSCULACIÓN

Trabajo cardiomuscular individual con aparatos. Las personas inscritas tendrán que mostrar independencia motriz

MODALIDADES	DÍAS	HORARIOS DISPONIBLES	PRECIO UCA	PRECIO PÚBLICO GENERAL
INSCRIPCIÓN MENSUAL 90 min. / sesión Acceso según aforos	L. a V.	8:00 a 16:00	19,00 €	26,50 €
	L., X. y V.		13,00 €	21,00 €
	M. y J.		9,50 €	13,50 €
	L. a V.	8:00 a 21:00	24,50 €	36,00 €
	L., X. y V.		17,00 €	25,00 €
	M. y J.		11,50 €	18,50 €
Todas las modalidades de inscripción mensual INCLUYEN los sábados, de ese mes, de 9:30 a 13:30				
USO TÉCNICA SALA FITNESS (INICIACIÓN)	A concretar	Horarios Mañana y Tarde	INCLUIDO	INCLUIDO

ACTIVIDADES DIRIGIDAS

Este tipo de servicio permite **DOS ACCESOS** por día

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	23,00 €	30,50 €
		8:00-21:00	29,00 €	38,00 €

1. El *planning* de todas las actividades dirigidas en sala programadas podrá ser consultado en la web <https://areadeportes.uca.es/actividadespuertoreal/dirigidas/> 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 pueden 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 (Oficina Virtual/Sesión Cronos)**

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

- Por internet, a través de la Oficina Virtual (Sesión Cronos) en areadeportes.uca.es/oficinavirtual/

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

- Por internet, a través de la Oficina Virtual (Sesión Cronos) en areadeportes.uca.es/oficinavirtual/

5. La reserva y uso de las actividades será por el tiempo que dure la misma, no pudiendo reservar nuevamente otras actividades hasta haber hecho uso de la anteriores.

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.

7. Los usos esporádicos o bonos de usos esporádicos que vayan a disfrutar de Actividades Dirigidas sólo podrán reservar el mismo día por teléfono (956 016 777) o presencialmente en las oficinas del Área de Deportes.

Niveles de intensidad en cada actividad:



Bajo



Bajo – Medio



Medio



Medio – Alto



Alto

ABDOMINALES



Actividad para el fortalecimiento de los músculos del abdomen, mejorar la postura, reducir la grasa abdominal, mejorar la respiración y mejorar el rendimiento deportivo.

BODY CORE



Actividad en la que se entrena la zona media y los músculos del abdomen, mejorar la postura, fortalecer la espalda, minimizar el riesgo de lesiones y aumentar la flexibilidad. Este sistema de entrenamiento motivador y atlético dispone de numerosas adaptaciones y niveles de intensidad para que cualquier persona pueda realizarlo de manera segura y controlada.

BODYJUMP®



Programa de entrenamiento que se caracteriza por la utilización de un mini trampolín como equipamiento básico para realizar un trabajo aeróbico. Trabajarás sobre todo cardio, pero el salto hace ejercitar las piernas, glúteos, brazos y torso, además de aumentar el gasto calórico. El mini trampolín absorbe gran parte del impacto, por lo que tus piernas y articulaciones se verán menos afectadas.

BOOST®



Programa de entrenamiento cardiovascular muy atlético que utiliza el step en una amplia variedad de formas. Pretende dejar atrás las clásicas sesiones de step con un nuevo formato atlético y funcional consiguiendo la motivación necesaria.

CYCLING



Actividad muy atractiva en la que montados en una bicicleta trabajamos al ritmo de la música guiados por un monitor. Entrenamiento completo centrado en el trabajo aeróbico sin olvidar el trabajo de fuerza y velocidad. Actividad ideal para tonificar, eliminar grasa y mejorar la circulación.

FITBALL XTREM



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.

CIRCUITO FUNCIONAL (NOVEDAD)



Entrenamiento global funcional para la mejora de la condición física y el 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.

G.A.P. (NOVEDAD)



Programa de entrenamiento analítico diseñado específicamente para la tonificación y acondicionamiento localizado de glúteos, abdominales y piernas. Utilizando el propio peso corporal, combinado con material específico de sala y unificando diferentes metodologías de entrenamiento.

GLUTEBOOM®



Programa de entrenamiento con coreografías y música que utiliza ejercicios para la tonificación, quema de grasa y acondicionamiento específico de los glúteos, abdominales y piernas. Se trata de un programa innovador, desafiante y muy divertido.

HIPOPRESIVOS



Sistema de entrenamiento que combina una serie de posturas corporales con una respiración determinada, trabajando así el cuerpo de forma global y en especial la musculatura profunda del abdomen y el suelo pélvico. Estos cursos son de 30 minutos de duración.

INVICTO®



Programa de entrenamiento basado en el fitness de combate. Simula una lucha imaginaria combinando una gran variedad de técnicas de la Artes Marciales. Golpes, rodillazos, patadas, bloqueos y saltos a la comba brindan una clase divertida y efectiva, proporcionando un entrenamiento de combate muy simple, dinámico e intenso. Además, libera estrés y tonifica todo el cuerpo.

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®



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

SENIOR FIT (NOVEDAD)



Programa de gimnasia de mantenimiento dirigido a personas mayores, cuyo propósito es el trabajo preventivo de la fuerza y la masa muscular. A través de dinámicas adaptadas de equilibrio y coordinación, esta actividad busca optimizar la funcionalidad física, asegurando un envejecimiento saludable y la total autonomía en las tareas cotidianas de tu día a día.

STRETCHING



Actividad grupal dirigida que, a través de diferentes ejercicios derivados del yoga, de la gimnasia tradicional y de la danza clásica, mejora la flexibilidad. Además, incrementa la movilidad diaria, favorece el desarrollo de la masa muscular y activa la circulación sanguínea.

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, ejercicios de relajación y meditación.

ZENYO®



Programa cuerpo-mente que está basado en disciplinas como el pilates, yoga y el entrenamiento de movilidad. Se mejora la fuerza y la flexibilidad a través de movimientos armoniosos y fluidos íntimamente conectados a la respiración. Mediante la música se siente cómo se relajan todos los músculos del cuerpo y se conectan con la mente para alcanzar un estado de paz.

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!



areadeportes.uca.es



956 016 270



deportes@uca.es



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



[Deporte UCA](https://www.facebook.com/DeporteUCA)



[DeporteUCA](https://twitter.com/DeporteUCA)