



# UNIVERSIDAD DE GRANADA

Centro de Actividades  
Deportivas

## Aerobox: 2020-2021



Actividad novedosa que combina ejercicios aeróbicos y de boxeo ayudando a desarrollar la fuerza, flexibilidad, resistencia y coordinación muscular a ritmo de música.

Se recomienda a las personas de todas las edades que quieran tonificar, mejorar la circulación sanguínea, la oxigenación de los tejidos, el sistema respiratorio, eliminar estrés o la tensión muscular y divertirse.

## Instalación y edad de participación.

### Instalación.

Pabellón Universiada (Sala 2) del Campus Universitario de Fuentenueva en Paseo Profesor Juan Ossorio s/n CP 18003, Granada.

### Edad de participación.

Mayores de 18 años y menores de 65 años.

## Periodos de impartición, inscripción, horario, plazas y precios.

### Periodos de impartición

| PERIODO | FECHAS   | OBSERVACIONES IMPORTANTES  |
|---------|--|--|
| PRIMERO | Del 05 de octubre al 23 de diciembre de 2020.<br><b>(No se impartirán clases el 12 octubre, 2 noviembre y 7 y 8 de diciembre 2020)</b> | Recuperación de clases del primer periodo:<br><br>Grupo de L-X: 11 y 13 de enero de 2021.<br><br>Grupo de M-J: 12, 14, 19 y 21 de enero de 2021. |

|         |  |   |
|---------|--|---|
| SEGUNDO | <p>Del 1 de febrero al 9 de abril de 2021.</p> <p><b>(No se impartirán clases del 29 de marzo al 2 de abril 2021).</b></p> | <p>Estas fechas pueden ser modificadas en función de la evolución de la Covid-19 y las medidas para su prevención.</p>  |
| TERCERO | <p>Del 12 de abril al 15 de junio de 2021.</p> <p><b>(No se impartirán clases el 3-4 de junio 2021).</b></p>               | <p>El tercer periodo podrá ser suprimido en el caso de vernos obligados a prolongar el segundo periodo, dependiendo de la situación en la que se encuentre la pandemia.</p> |

## Periodos de inscripción

- Abierto a miembros de la comunidad universitaria y no universitaria.
- IMPORTANTE: Debido a la situación de incertidumbre y cambiante con respecto a las medidas que se van tomando con respecto a la prevención de la Covid-19, los periodos de inscripciones sufrirán modificaciones para poder ajustar las sesiones de nuestras Actividades.

| PERIODO | COMUNIDAD UNIVERSITARIA  | COMUNIDAD NO UNIVERSITARIA  |
|---------|--|---|
| PRIMERO | Del 22 de septiembre al 16 de octubre de 2020.   | Del 28 de septiembre al 22 de octubre de 2020.  |
| SEGUNDO | <p><b>Renovaciones:</b> del 12 al 14 de enero de 2021.</p> <p><b>Nuevas Altas:</b> del 15 de enero al 12 de febrero de 2021.</p> | <p><b>Renovaciones:</b> del 12 al 14 de enero de 2021.</p> <p><b>Nuevas Altas:</b> del 20 de enero al 12 de febrero de 2021</p> |
| TERCERO | <p><b>Renovaciones:</b> del 11 al 15 de marzo de 2021.</p> <p><b>Nuevas Altas:</b> del 16 de marzo al 16 de abril de 2021.</p>   | <p><b>Renovaciones:</b> del 11 al 15 de marzo de 2021.</p> <p><b>Nuevas Altas:</b> del 19 de marzo al 16 de abril de 2021.</p>  |

## Horarios y plazas.

La duración de las clases será de 60 minutos dos días a la semana.

- Día: Lunes-Miércoles.
  - Horario: 17:00 - 18:00.
  - Plazas: Mínimo 6 y máximo 8.
- Día: Martes-Jueves.
  - Horario: 17:00 - 18:00.
  - Plazas: Mínimo 6 y máximo 8.

### Precio por periodo.

- Miembros de la comunidad universitaria con alta deportiva: 67,50 €/periodo (2 clases a la semana).
  - Alumnos UGR con alta deportiva: 60,75 €/periodo.
  - Alumnos UGR con alta deportiva becarios M.E.C. o similar UGR (sólo 3º periodo): 54,00 €/periodo. Para beneficiarse del descuento en el 3º periodo, la persona becada tendrá que presentarse, previamente a hacer la matrícula de cualquier curso, en las oficinas administrativas con la credencial y el DNI.
- Miembros no pertenecientes a la comunidad universitaria: 81,00 €/periodo (2 clases a la semana).
- Muy Importante: Si después de matricularse en cualquier actividad, no pudiera realizarla, deberá enviarnos un correo a deportes@ugr.es, solicitando la baja, para poder adjudicar dicha plaza a otro solicitante.
- **Lista de espera:** Las personas que se inscriban en lista de espera y que formalicen la inscripción en cualquiera de las actividades ofertadas con posterioridad al comienzo de las mismas, deberán abonar el importe completo del periodo matriculado.

### Material indispensable y uso obligatorio de mascarilla

- Toalla para retirar el sudor en las pausas, así como bebida para hidratarse.
- Al utilizar sacos, se recomienda el uso de guantes o guantillas para proteger los nudillos. También se pueden usar vendas o algún tipo de guante reforzado.
- Obligatorio llevar mascarilla EN TODO MOMENTO (a la entrada, DURANTE LA REALIZACIÓN y a la salida de la actividad, y en los desplazamientos por las

zonas comunes de las instalaciones).

- Recomendable traer gel hidro-alcohólico.

## **Recomendación e intensidad.**

- Se recomienda a todos los participantes, la conveniencia de pasar por un reconocimiento médico en caso de padecer algún tipo de dolencia, alergia o enfermedad.
- Intensidad de la actividad: Media-Alta.

## **Créditos E.C.T.S.**

- Para mas información visitar el siguiente enlace: [Reconocimiento de créditos E.C.T.S. por la participación en actividades dirigidas organizadas por el C.A.D.](#)