

Power-Pump 2020-2021



Actividad donde se fortalece, tonifica y define la musculatura de todo el cuerpo a través de la combinación de técnicas de musculación y trabajo cardiovascular al ritmo de la música. Permite ver resultados rápidamente al tiempo que te diviertes entrenando.

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.

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. (No se impartirán clases el 12 octubre, 2 noviembre y 7 y 8 de diciembre 2020) | El primer periodo se alargará a la vuelta de las vacaciones de Navidad, hasta recuperar las sesiones perdidas por causas ajenas al C.A.D. como son el cierre temporal de la Universidad de Granada, un posible confinamiento, etc. |

| | | |
|---------|---|--|
| SEGUNDO | Del 11 de enero al 26 de marzo de 2021. | El comienzo del segundo periodo estará en función de la finalización del primero y abarcará el tiempo necesario para cubrir aproximadamente el mismo número de sesiones que el primer periodo. |
| TERCERO | No se impartirá esta actividad en este periodo. | El tercer periodo podrá ser suprimido en el caso de verse obligados a prolongar el segundo periodo, dependiendo de la situación en la que se encuentre la pandemia. |

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 | No se impartirá esta actividad en este periodo. | No se impartirá esta actividad en este periodo. |
| TERCERO | No se impartirá esta actividad en este periodo. | No se impartirá esta actividad en este periodo. |

Horarios y plazas.

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

- Días: Lunes-Miércoles ¡GRUPO CANCELADO!
 - Horario: 19:45 - 20:45.
 - Plazas: Mínimo 6 y máximo 8.

Precio por periodo.

- Miembros de la comunidad universitaria con alta deportiva: 67,50 €/periodo

(2 horas 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 horas 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

- Obligatorio traer toalla para colocar sobre las esterillas.
- 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 esterilla propia y botella de agua y 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.**