UNIVERSIDAD DE GRANADA

Centro de Actividades Deportivas

Pilates Preventivo 2020-2021



Actividad que consiste en la ejecución de ejercicios con movimientos controlados y orientados a la mejora del equilibrio postural, la fuerza y la flexibilidad.

Actividad ofertada al colectivo con algún tipo de lesión, incapacidad, mayores con una velocidad de ejecución de los ejercicios ralentizada e individualizada que no puedan llevar el ritmo de una clase normal. Actividad idónea para la prevención de lesiones y el fortalecimiento muscular de manera funcional.

Niveles, instalación y edad de participación.

Niveles de enseñanza.

- Nota: En este periodo se dará un nivel acorde a las características de los/as alumnos/as inscritos, pudiendo la profesora sugerir a algún/a alumno/a el cambio a otro grupo con un nivel más recomendable por sus características, y siempre que el/la alumno/a esté de acuerdo.
- Pilates Preventivo: Actividad ofertada al colectivo con algún tipo de lesión, incapacidad, mayores con una velocidad de ejecución de los ejercicios ralentizada e individualizada que no puedan llevar el ritmo de una clase normal. Actividad idónea para la prevención de lesiones y el fortalecimiento muscular de manera funcional.

Instalación.

Pabellón 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,

Copyright© 2026 Universidad de Granada

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)**	Recuperación de clases del primer periodo: 12, 14, 19 y 21 de enero de 2021.
SEGUNDO	Del 1 de febrero al 9 de abril de 2021. **(No se impartirán clases del 29 de marzo al 2 de abril 2021).**	Estas fechas pueden ser modificadas en función de la evolución de la Covid-19 y las medidas para su prevención.
TERCERO	Del 12 de abril al 15 de junio de 2021. **(No se impartirán clases el 3-4 de junio 2021).**	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.

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.

Copyright© 2026 Universidad de Granada

SEGUNDO	**Renovaciones**: del 12 al 14 de enero de 2021. **Nuevas Altas**: del 15 de enero al 12 de febrero de 2021.	**Renovaciones**: del 12 al 14 de enero de 2021. **Nuevas Altas**: del 20 de enero al 12 de febrero de 2021
TERCERO	**Renovaciones**: del 11 al 15 de marzo de 2021. **Nuevas Altas**: del 16 de marzo al 16 de abril de 2021.	**Renovaciones**: del 11 al 15 de marzo de 2021. **Nuevas Altas**: del 19 de marzo al 16 de abril de 2021.

Horarios y plazas.

La duración de las clases será de 1 hora (60 minutos) dos días a la semana.

- Días: Martes-Jueves: Pilates PREVENTIVO.
    - Horario: 10:00 - 11:00 (mínimo 10 y máximo 20 plazas).

Precio por periodo.

- Miembros de la comunidad universitaria con alta deportiva: 70,00 €/periodo (2 horas a la semana).
    - Alumnos UGR con alta deportiva: 63,00 €/periodo.
    - Alumnos UGR con alta deportiva becarios M.E.C. o similar UGR (solo 3º periodo): 56,00 €/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: 84,00 €/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.

Copyright© 2026 Universidad de Granada

- Las personas interesadas en asistir dos días o mas a la semana, tendrán que matricularse por separado en cada uno de ellos.

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, botella de agua para uso personal 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: Nivel Preventivo de intensidad baja-media. El resto de grupos la intensidad irá en función del nivel individual.

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.

Copyright© 2026 Universidad de Granada