

Aerobox 2021-2022



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.

Sala 2 del Pabellón Universiada 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 04 de octubre al 22 de diciembre de 2021.	Días festivos: 12 octubre, 1 noviembre y 6 y 8 de diciembre 2021
SEGUNDO	Del 10 de enero al 28 de marzo de 2022.	Días festivos: 28 febrero 2022

TERCERO	Del 29 de marzo al 15 de junio de 2022.	Días festivos del 11 al 17 de abril 2022, 2 y 26 de mayo de 2022.
---------	---	---

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 podrán sufrir modificaciones para poder ajustar las sesiones de nuestras Actividades.

PERIODO	COMUNIDAD UNIVERSITARIA	COMUNIDAD NO UNIVERSITARIA
PRIMERO	Del 21 de septiembre al 15 de octubre de 2021.	Del 28 de septiembre al 15 de octubre de 2021.
SEGUNDO	Renovaciones: del 1 al 8 de diciembre de 2021. Nuevas Altas: del 9 de diciembre al 18 de enero de 2022.	Renovaciones: del 1 al 8 de diciembre de 2021. Nuevas Altas: del 15 de diciembre al 18 de enero de 2022.
TERCERO	Renovaciones: del 9 al 14 de marzo de 2022. Nuevas Altas: del 15 de marzo al 5 de abril de 2022.	Renovaciones: del 9 al 14 de marzo de 2022. Nuevas Altas: del 21 de marzo al 5 de abril de 2022.

Horarios y plazas.

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

- Día: Lunes-Miércoles.
 - Horario: 20:30 - 21:30.
 - Plazas: Mínimo 6 y máximo 8.
- Día: Martes-Jueves.

- Horario: 20:00 - 21:00.
- 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.

- Toalla para retirar el sudor en las pausas, así como bebida para hidratarse.
- Al utilizar sacos, se recomienda el uso de guantes o quantillas para proteger los nudillos. También se pueden usar vendas o algún tipo de guante reforzado.

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.](#)