UNIVERSIDAD DE GRANADA

Centro de Actividades Deportivas

Pilates Preventivo 2021-2022



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.

En el Pabellón 2 del Campus Universitario de Fuentenueva, en Paseo Profesor Juan Ossorio s/n CP 18003, Granada. Desde finales de noviembre y hasta nuevo aviso, la actividad se imparte en la sala Azul ubicada dentro de la pista del pabellón Universiada.

Edad de participación.

Mayores de 18 años.

Copyright© 2026 Universidad de Granada

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.

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.

Copyright© 2026 Universidad de Granada

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 8 y máximo 20 plazas).

Precio por periodo.

- Miembros de la comunidad universitaria con alta deportiva: 75,00 €/periodo (2 horas a la semana).
    - Alumnos UGR con alta deportiva: 67,50 €/periodo.
    - Alumnos UGR con alta deportiva becarios M.E.C. o similar UGR (solo 3º periodo): 60,00 €/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: 90,00 €/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.
- Las personas interesadas en asistir dos días o mas a la semana, tendrán que matricularse por separado en cada uno de ellos.

Material indispensable.

- Obligatorio traer toalla para colocar sobre las esterillas.
- Recomendable traer esterilla propia, botella de agua para uso personal.

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

Copyright© 2026 Universidad de Granada

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