

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.

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.

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

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.](#)