UNIVERSIDAD DE GRANADA

Centro de Actividades Deportivas

Abdominales Hipopresivos 2022-2023



La Gimnasia Abdominal Hipopresiva, engloba una serie de ejercicios basados en la respiración, aspiración difragmatica y en estudiadas posiciones a través de las cuales se provoca la contracción refleja de la faja abdominal y se aumenta el tono del suelo pélvico, lo que la convierte en un entrenamiento muy útil para la reducción del perímetro de la cintura, la recuperación post-parto, la prevención de la incontinencia urinaria, los prolapsos, pubalgias, mejora la movilidad intestinal, etc.

Contraindicaciones de la Gimnasia Abdominal Hipopresiva.

Contraindicada en casos de hipertensión arterial, embarazo y algunos problemas de tiroides.

Instalación y Niveles.

- Sala Multiusos del Pabellón 1 del Campus universitario de Fuentenueva en Paseo Profesor Juan Ossorio s/n CP 18003, Granada.
- Niveles: Se establecerán a criterio del profesor/a los siguientes:
  - Aprendizaje: curso destinado a la enseñanza y práctica de los principios en los que se basa la técnica: respiración, apnea, aspiración diafragmática, y de la correcta ejecución de las posiciones básicas del entrenamiento hipopresivo. La **asistencia a las 3 primeras clases** es de vital importacia para la correcta evolución de este grupo.
  - Mantenimiento: Practica de continuación y evolucion para personas que ya conocen la técnica respiratoria y las posiciones básicas ; aumento del tiempo de apnea a 20 segundos, incorporación de nuevas posiciones . No es posible participar de este curso si no se ha practicado anteriormente gimnasia hipopresiva .

Copyright© 2026 Universidad de Granada

Edad de participación.

Mayores de 18 años y menores de 70 años.

Periodos de impartición, inscripción, horario, plazas y precios.

Periodos de impartición

- IMPORTANTE: Los periodos de impartición podrán sufrir modificaciones para poder ajustar las sesiones de nuestras Actividades, debido a circunstancias imprevistas que puedan surgir.

PERIODO	FECHAS	OBSERVACIONES IMPORTANTES
PRIMERO	Del 04 de octubre al 22 de diciembre de 2022.	Días festivos sin actividades: 12 octubre, 1 noviembre y 6 y 8 de diciembre 2022.
SEGUNDO	Del 9 de enero al 29 de marzo de 2023.	Días festivos sin actividades: 28 febrero 2023.
TERCERO	Del 30 de marzo al 15 de junio de 2023.	Días festivos sin actividades: Semana Santa (del 3 al 9 de abril 2023), 1 y 3 de mayo de 2023, 8 y 9 de junio de 2023 (Corpus).

Periodos de inscripción

- Abierto a miembros de la comunidad universitaria y no universitaria.

PERIODO	COMUNIDAD UNIVERSITARIA	COMUNIDAD NO UNIVERSITARIA
PRIMERO	Del 20 de septiembre al 14 de octubre de 2022.	Del 27 de septiembre al 14 de octubre de 2022.

Copyright© 2026 Universidad de Granada

SEGUNDO	**Renovaciones**: del 15 al 21 de noviembre de 2022. **Nuevas Altas**: del 22 al 30 noviembre de 2022 y del 9 al 18 de enero de 2023.	**Renovaciones**: del 15 al 21 de noviembre de 2022. **Nuevas Altas**: del 29 al 30 de noviembre de 2022 y del 9 al 18 de enero de 2023.
TERCERO	**Renovaciones**: del 7 al 13 de marzo de 2023. **Nuevas Altas**: del 14 de marzo al 7 de abril de 2023.	**Renovaciones**: del 7 al 13 de marzo de 2023. **Nuevas Altas**: del 21 de marzo al 7 de abril de 2023.

Horarios y plazas.

La duración de la clase será de 45 minutos.

- Días: Lunes.
  - Horario: 18:15 - 19:00.
  - Nivel: Aprendizaje (iniciación). En el 3º periodo el nivel de este grupo será Mantenimiento (medio).
  - Plazas: Mínimo 8 y máximo 12 plazas.
- Días: Miércoles.
  - Horario: 13:00 - 13:45.
  - Nivel: Aprendizaje (iniciación).
  - Plazas: Mínimo 8 y máximo 12 plazas.

Precio por periodo (1 día a la semana).

- Miembros de la comunidad universitaria con alta deportiva: 33,00 €/periodo.
  - Alumnos UGR con alta deportiva: 29,70 €/periodo.
  - Alumnos UGR con alta deportiva becarios M.E.C. o similar UGR (sólo 3º periodo): 26,40 €/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.

Copyright© 2026 Universidad de Granada

- Miembros no pertenecientes a la comunidad universitaria: 39,60 €/periodo.

- **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 recomendado.

- 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: Media.

Información sobre la devolución de precios públicos.

En el siguiente enlace podrá obtener información al respecto: Devolución de precios públicos

Créditos E.C.T.S.

- La actividad de Abdominales hipopresivas y stretching; podrán ser combinadas para obtener créditos E.C.T.S. Para ello deberán inscribirse en dos cursos de una hora de duración semanal, sea la misma actividad o no, dentro de un mismo periodo; o, en un curso de una hora de duración semanal, sea la misma actividad o no, durante al menos dos periodos ofertados para este curso académico 2022-2023.

- 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