



UNIVERSIDAD DE GRANADA

Centro de Actividades
Deportivas

Pilates Preventivo 2022-2023



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 ofrecida 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 ofrecida 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 Sala multiusos del Pabellón 1 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, plazas y precios.

Periodos de impartición

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

| PERÍODO | 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.

| PERÍODO | 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. |
| 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 | <p>Renovaciones: del 7 al 13 de marzo de 2023.</p> <p>Nuevas Altas: del 14 de marzo al 7 de abril de 2023.</p> | <p>Renovaciones: del 7 al 13 de marzo de 2023.</p> <p>Nuevas Altas: del 21 de marzo al 7 de abril de 2023.</p> |
|---------|--|--|

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 13 plazas).
- Días: Martes-Jueves: Pilates PREVENTIVO.
 - Horario: 11:00 - 12:00 (mínimo 8 y máximo 13 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: baja-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.

- 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.](#)