



Stretching 2023-2024



Actividad orientada a la restitución de los niveles basales de la musculatura para conseguir una relajación óptima, tan necesaria para una buena salud psico-física.

Edad mínima de participación

Personas que cumplan la mayoría de edad durante el año 2023. 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.

Periodos de impartición e inscripción

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 2023.	Días festivos sin clase: 12 octubre, 1 noviembre y 6 y 8 de diciembre de 2023.
SEGUNDO	Del 8 de enero al 23 de marzo de 2024.	Días festivos sin clase: 28 febrero 2024.

TERCERO	Del 1de abril al 15de junio de 2024.	Días festivos sin clase: 1 de mayo de 2024, del 30 de mayo al 2 de junio de 2024 (Corpus).
---------	--------------------------------------	--

Periodos de inscripción

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

PERIODO	COMUNIDAD UNIVERSITARIA Y EGRESADOS/ASOCIADOS UGR CON TARJETA DEPORTIVA	COMUNIDAD NO UNIVERSITARIA
PRIMERO	Del 20 de septiembre al 13 de octubre de 2023.	Del 25 de septiembre al 13 de octubre de 2023.
SEGUNDO	<p>Renovaciones(*): del 15 al 19 de noviembre de 2023.</p> <p>Nuevas Altas: del 20 noviembre al 1 diciembre de 2023 y del 8 al 12 de enero de 2024.</p>	<p>Renovaciones (*): del 15 al 19 de noviembre de 2023.</p> <p>Nuevas Altas: del 24 noviembre al 1 diciembre de 2023 y del 8 al 12 de enero de 2024.</p>
TERCERO	<p>Renovaciones: del 6 al 11 de marzo de 2024.</p> <p>Nuevas Altas: del 12 de marzo al 4 de abril de 2024.</p>	<p>Renovaciones: del 6 al 11 de marzo de 2024.</p> <p>Nuevas Altas: del 15 de marzo al 4 de abril de 2024.</p>

(*) Renovaciones.

- Los periodos establecidos para las Renovaciones, implican la reserva de plaza en el mismo grupo y horario que en el periodo anterior sólo durante esos días establecidos. Pasados esos días, perderá dicho derecho a reserva de plaza.

Horarios, plazas e instalación

<http://deportes.ugr.es/>

La duración de las clases será de 45 minutos, un día a la semana.

DÍAS/SEMANA	HORARIO	INSTALACIÓN	PLAZAS MÍN./MÁX.	OBSERVACIONES
Lunes	13:15-14:00	Sala Multiusos	8/14	Sala Multiusos del Pabellón 1 del Campus de Fuentenueva en Paseo Profesor Juan Ossorio s/n CP 18003, Granada (Paseos Universitarios)
Miércoles	18:00-18:45	Sala Multiusos	8/14	Sala Multiusos del Pabellón 1 del Campus de Fuentenueva en Paseo Profesor Juan Ossorio s/n CP 18003, Granada (Paseos Universitarios)

Precio por periodo

TIPO DE USUARIO	PRECIO/PERIODO	OBSERVACIONES
Comunidad universitaria con alta deportiva (PAS y PDI)	30,00 €/Periodo	Los/as egresados/as y asociados/as de la Universidad de Granada, podrán considerarse Comunidad Universitaria, si hacen el pago de la Tarjeta Deportiva en el momento de hacer la inscripción al curso.
Alumnos con alta deportiva	27,00 €/Periodo	

Becario con alta deportiva (a partir del 3er Periodo)	24,00 €/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	36,00 €/Periodo	

- **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

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

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 Stretching y de Abdominales hipopresivas 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:

<http://deportes.ugr.es/>

Reconocimiento de créditos E.C.T.S. por la participación en actividades dirigidas organizadas por el C.A.D.