

Pilates Preventivo 2023-2024



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 y edad de participación.

Niveles de enseñanza.

- 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.
- 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.

Edad de participación.

- Mayores de 50 años.
- 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.

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 15 de 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 | Renovaciones(*): del 15 al 19 de noviembre de 2023. Nuevas Altas: del 20 noviembre al 1 diciembre de 2023 y del 8 al 12 de enero de 2024. | Renovaciones (*): del 15 al 19 de noviembre de 2023. Nuevas Altas: del 24 noviembre al 1 diciembre de 2023 y del 8 al 12 de enero de 2024. |

| | | |
|---------|---|---|
| TERCERO | Renovaciones: del 6 al 11 de marzo de 2024. Nuevas Altas: del 12 de marzo al 4 de abril de 2024. | Renovaciones: del 6 al 11 de marzo de 2024. Nuevas Altas: del 15 de marzo al 4 de abril de 2024. |
|---------|---|---|

(*) 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.

Grupos, horarios, plazas e instalación

La duración de las clases será de 1 hora (60 minutos) dos días a la semana.

| DÍAS | HORARIO | PLAZAS MÍNIMAS/MÁXIMAS | INSTALACIÓN | OBSERVACIONES |
|------|-----------------|---------------------------|--|--------------------|
| M-J | 10:00- 11:00 | 8/13 | Sala Multiusos del Pabellón 1 del Campus Universitario de Fuentenueva, en Paseo Profesor Juan Ossorio s/n CP 18003, Granada. | Pilates preventivo |

| | | | | |
|-----|-------------|------|--|---|
| M-J | 11:00-12:00 | 8/13 | Sala Multiusos del Pabellón 1 del Campus Universitario de Fuentenueva, en Paseo Profesor Juan Ossorio s/n CP 18003, Granada. | Pilates preventivo para gente que no tenga experiencia en la actividad. |
|-----|-------------|------|--|---|

Precio por periodo

| TIPO DE USUARIO | PRECIO POR PERIODO | OBSERVACIONES |
|---|--------------------|--|
| Comunidad universitaria con alta deportiva | 75,00 € | 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 UGR con alta deportiva | 67,50 € | |
| Alumnos UGR con alta deportiva becarios M.E.C. o similar UGR (sólo 3º periodo). | 60,00 € | 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 €

- **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 más 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.

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 más información visitar el siguiente enlace: [Reconocimiento de créditos E.C.T.S. por la participación en actividades dirigidas organizadas por el C.A.D.](#)