

## Stretching 2024-2025



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 curso académico en vigor. 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 30 de septiembre al 21 de diciembre de 2024.	Días festivos sin clase: 12 octubre, 1 noviembre y 6, 7 y 9 de diciembre de 2024.
SEGUNDO	Del 7 de enero al 22 de marzo de 2025.	Días festivos sin clase: 28 febrero 2025.

TERCERO	Del 24 de marzo al 14 de junio de 2025.	Días festivos sin clase: 1 de mayo de 2025 y del 14 al 20 de abril de 2025 (Semana Santa).
---------	---	--

## 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 17 de septiembre al 10 de octubre de 2024.	Del 24 de septiembre al 10 de octubre de 2024.
SEGUNDO	<b>Renovaciones(*)</b> : del 13 al 18 de noviembre de 2024.  <b>Nuevas Altas</b> : del 19 al 29 de noviembre de 2024 y del 07 al 10 de enero de 2025.	<b>Renovaciones (*)</b> : del 13 al 18 de noviembre de 2024.  <b>Nuevas Altas</b> : del 26 al 29 de noviembre de 2024 y del 07 al 10 de enero de 2025.
TERCERO	<b>Renovaciones</b> : del 26 de febrero al 04 de marzo de 2025.  <b>Nuevas Altas</b> : del 05 al 26 de marzo de 2025.	<b>Renovaciones</b> : del 26 de febrero al 04 de marzo de 2025.  <b>Nuevas Altas</b> : del 12 al 26 de marzo de 2025.

### (\*) 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

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	

- **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.

## 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 2024-2025.
- 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.**