UNIVERSIDAD DE GRANADA

Centro de Actividades Deportivas

Yoga Iyengar 2024-2025



El yoga Iyengar Nivel 1 se plasma en la práctica de Aasanas, meditación, estiramientos, respiración y relajación, cultivando así nuestra autodisciplina física y mental, fortaleciendo y flexibilizando nuestro cuerpo y nuestra mente.

Clases dinámicas, con exclusión de todo tipo de problemas y/o dolencias físicas.

Con este método se ayuda a los participantes a desarrollar fuerza, movilidad y estabilidad al tiempo que reduce el riesgo de lesiones.

El método de Yoga Iyengar tiene como objetivo hacer que las posturas sean accesibles para todos los practicantes, jóvenes y mayores.

Nivel y Edad de impartición

Nivel 1

- Clase de yoga basada en:
  - Posturas de pie.
  - Introducción a las posturas de extensión hacia delante.
  - Introducción a posturas de extensión hacia detrás básicas.
  - Torsiones suaves.
  - La regulación de la respiración y el desarrollo de la atención.
  - Utilizaremos el material de yoga mínimo como cinturones, ladrillos y pared de forma básica.

Edad de participación

Desde cumplir la mayoría de edad en 2024 hasta los 55 años (si tiene más edad consulte en nuestra oficina). No se recomienda para personas con lesiones o

Copyright© 2026 Universidad de Granada

problemas de salud. 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.

Copyright© 2026 Universidad de Granada

SEGUNDO	**Renovaciones(*)**: del 13 al 18 de noviembre de 2024. **Nuevas Altas**: del 19 al 29 de noviembre de 2024 y del 07 al 10 de enero de 2025.	**Renovaciones (*)**: del 13 al 18 de noviembre de 2024. **Nuevas Altas**: del 26 al 29 de noviembre de 2024 y del 07 al 10 de enero de 2025.
TERCERO	**Renovaciones**: del 26 de febrero al 04 de marzo de 2025. **Nuevas Altas**: del 05 al 26 de marzo de 2025.	**Renovaciones**: del 26 de febrero al 04 de marzo de 2025. **Nuevas Altas**: 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.

Grupos, horarios, plazas e instalación

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

Copyright© 2026 Universidad de Granada

DÍAS	HORARIO	PLAZAS MÍNIMAS/MÁXIMAS	INSTALACIÓN
Martes y Jueves	15:55 - 16:55	8/12	Sala 2 del pabellón Universiada del Campus Universitario de Fuentenueva, en Paseo Profesor Juan Ossorio s/nCP 18003, Granada.
Martes y Jueves	16:55- 17:55	8/12	Sala 2 del pabellón Universiada del Campus Universitario de Fuentenueva, en Paseo Profesor Juan Ossorio s/nCP 18003, Granada.

Precio por periodo

Copyright© 2026 Universidad de Granada

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 becariosM.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 €	

- **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.

Créditos E.C.T.S.

- Para el presente curso académico le corresponde a esta actividad el reconocimiento de créditos E.C.T.S. (por periodo) en función de lo establecido en 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

.

Copyright© 2026 Universidad de Granada