

Aerobox 2024-2025



Actividad novedosa que combina ejercicios aeróbicos y de boxeo ayudando a desarrollar la fuerza, flexibilidad, resistencia y coordinación muscular a ritmo de música.

Se recomienda a las personas de todas las edades que quieran tonificar, mejorar la circulación sanguínea, la oxigenación de los tejidos, el sistema respiratorio, eliminar estrés o la tensión muscular y divertirse.

Edad de participación

- Personas que cumplan la mayoría de edad durante 2024 y menores de 65 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: Media-Alta.

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	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.

Horario, plazas e instalación

La duración de las clases será de 1 hora (60 minutos).

DÍAS	HORARIO	PLAZAS MÍNIMAS/MÁXIMAS	INSTALACIÓN
Martes- Jueves	19:00 - 20:00	6/14	Sala 2 del Pabellón Universiada del Campus Universitario de Fuentenueva en Paseo Profesor Juan Ossorio s/n CP 18003, Granada

Precio por periodo

TIPO DE USUARIO	PRECIO POR PERIODO	OBSERVACIONES
Comunidad universitaria con alta deportiva	67,50 €	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	60,75 €	
Alumnos UGR con alta deportiva becarios M.E.C. o similar UGR (sólo 3º periodo).	54,00 €	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	81,00 €	

- **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/recomendable

- Toalla para retirar el sudor en las pausas, así como bebida para hidratarse.
- Al utilizar sacos, se recomienda el uso de guantes o quantillas para proteger los nudillos. También se pueden usar vendas o algún tipo de guante reforzado. No obstante, los primeros días de clase la profesora le informará al respecto.

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.](#)