UNIVERSIDAD DE GRANADA

Centro de Actividades Deportivas

Pilates Preventivo 2024-2025



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.
- Se requiere autonomía total para tumbarse y levantarse del suelo (colchoneta).

Copyright© 2026 Universidad de Granada

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.

Copyright© 2026 Universidad de Granada

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.

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

Copyright© 2026 Universidad de Granada

M-J	11:00-12:00	8/13	Sala Multiusos del Pabellón 1 del Campus Universitariode Fuentenueva, en Paseo Profesor Juan Ossorio s/n CP 18003, Granada.	Pilates preventivo.
L-X	12:00-13:00	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 o con movilidad muy reducida: se requiere como mínimo autonomía total para tumbarse y levantarse del suelo (colchoneta).

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 €	

Copyright© 2026 Universidad de Granada

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.
- Las personas interesadas en asistir dos días o mas 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.

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.

Copyright© 2026 Universidad de Granada