UNIVERSIDAD DE GRANADA

Centro de Actividades Deportivas

# Pilates 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.

## Niveles y edad de participación.

### Niveles de enseñanza.

- En Pilates 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 e intensidad

- Personas que cumplan la mayoría de edad durante el año 2024 para Pilates normal y mayores de 50 años para Pilates Preventivo.
- 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:
    - Nivel Preventivo: intensidad baja-media.


Copyright© 2026 Universidad de Granada

- En el resto de grupos la intensidad irá en función del nivel individual.

# 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.<br><br>**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.<br><br>**Nuevas Altas**: del 26 al 29 de noviembre de2024 y del 07 al 10 de enero de 2025. |
| TERCERO | **Renovaciones**: del 26 de febrero al 04 de marzo de 2025.<br><br>**Nuevas Altas**: del 05 al 26 de marzo de 2025. | **Renovaciones**: del 26 de febrero al 04 de marzo de 2025.<br><br>**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.
- Instalación: Sala Multiusos del Pabellón 1 del Campus Universitario de Fuentenueva, en Paseo Profesor Juan Ossorio s/n CP 18003, Granada.

| DÍAS | HORARIO | PLAZAS MÍNIMAS/MÁXIMAS | MODALIDAD | OBSERVACIONES |
|---|---|---|---|---|
| Lunes-Miércoles | 12:00-13:00 | 8/13 | Pilates preventivo para gente que no tenga experiencia en la actividad. | Desarrollo lento. Ideal para principiantes. |
| Lunes-Miércoles | 14:00 - 15:00 | 10/14 | Pilates | Desarrollo rápido. Nivel de esfuerzo alto. |


Copyright© 2026 Universidad de Granada

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Lunes-Miércoles | 17:00-18:00 | 10/14 | Pilates | Desarrollo normal. Nivel de esfuerzo medio. |
| Martes-Jueves | 10:00-11:00 | 8/13 | Pilates preventivo | Desarrollo lento. Nivel de esfuerzo medio. |
| Martes-Jueves | 11:00-12:00 | 8/13 | Pilates preventivo | Desarrollo lento. Nivel de esfuerzo medio. |
| Martes-Jueves | 17:00-18:00 | 10/14 | Pilates | Desarrollo normal. Nivel de esfuerzo medio. |

## Precio por periodo (2 horas a la semana)


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

- Obligatorio traer toalla para colocar sobre las esterillas.
- Recomendable traer esterilla propia y botella de agua.

## 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