

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.

- 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.

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.
- 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.

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)

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 becarios M.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.](#)