

Centro de Actividades Deportivas

Stretch-CORE 2025-2026



En estas sesiones combinadas podrás encontrar la amplitud articular y la flexibilidad que proporciona la práctica de estiramiento junto con la adquisición de tono en la musculatura profunda abdominal y pélvica , además del alineamiento postural que otorga el entrenamiento hipopresivo. Un trabajo consciente que derivará en confort postural y relajación corporal y mental.

Edad mínima de participación

Personas que cumplan la mayoría de edad durante 2025. 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 29 de septiembre al 20 de diciembre de 2025. | Días festivos sin actividades: 13 octubre, 1 noviembre y 6, 7 y 8 de diciembre 2025. |

| SEGUNDO | Del 7 de enero al 24 de marzo de 2026. | Días festivos sin actividades: 28 febrero 2026. |
|---------|---|--|
| TERCERO | Del 25 de marzo al 15 de junio de 2026. | Días festivos sin actividades: Del 30 de marzo al 5 de abril de 2026 (Semana Santa), 1 de mayo de 2026, y del 4 al 6 de junio de 2026 (Corpus). |

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 18 de septiembre al 09 de octubre de 2025. | Del 24 de septiembre al 09 de octubre de 2025. |
| SEGUNDO | Renovaciones(*): del 11 al 17 de noviembre de 2025. Nuevas Altas: del 18 al 28 de noviembre de 2025 y del 07 al 16 de enero de 2026. | Renovaciones (*): del 11 al 17 de noviembre de 2025. Nuevas Altas: del 25 al 28 de noviembre de 2025 y del 07 al 16 de enero de 2026. |
| TERCERO | Renovaciones: del 24 de febrero al 02 de marzo de 2026. Nuevas Altas: del 03 al 20 de marzo de 2026. | Renovaciones: del 24 de febrero al 02 de marzo de 2026. Nuevas Altas: del 10 al 20 de marzo de 2026. |

(*) 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.

Horarios, plazas e instalación

La duración de las clases será de 60 minutos, dos días a la semana.

| DÍAS/SEMANA | HORARIO | INSTALACIÓN | PLAZAS MÍN./MÁX. | OBSERVACIONES |
|---------------------|-----------------|-------------------|---------------------|--|
| Lunes- Miércoles | 13:00- 14:00 | Sala Multiusos | 8/14 | Sala Multiusos del Pabellón 1 del Campus de Fuentenueva en Paseo Profesor Juan Ossorio s/n CP 18003, Granada (Paseos Universitarios) |
| Lunes- Miércoles | 18:00- 19:00 | Sala Multiusos | 8/14 | Sala Multiusos del Pabellón 1 del Campus de Fuentenueva en Paseo Profesor Juan Ossorio s/n CP 18003, Granada (Paseos Universitarios) |

Precio por periodo

| TIPO DE USUARIO | PRECIO/PERIODO | OBSERVACIONES |
|---|----------------|--|
| Comunidad universitaria con alta deportiva (PAS y PDI) | 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 con alta deportiva | 60,75 € | |

| Becario con alta deportiva (a partir del 3er Periodo) | 54,00 € | Para beneficiarse del descuentoen el 3º periodo, la personabecada tendrá que presentarse, previamente a hacer la matrícula de cualquier curso, en las oficinas administrativas con la credencialy 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

- Obligatorio traer toalla para colocar sobre las esterillas.
- Recomendable traer esterilla propia, botella de agua para uso personal y gel hidro-alcohólico.

Créditos E.C.T.S.

 Para información sobre reconocimiento de créditos ECTS visitar el siguiente enlace: Reconocimiento de créditos E.C.T.S. por la participación en actividades dirigidas organizadas por el C.A.D.