UNIVERSIDAD DE GRANADA

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.

Copyright© 2026 Universidad de Granada

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.

Copyright© 2026 Universidad de Granada

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 €	

Copyright© 2026 Universidad de Granada

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.**

Copyright© 2026 Universidad de Granada