UNIVERSIDAD DE GRANADA

Centro de Actividades Deportivas

Yoga Iyengar 2025-2026



El yoga Iyengar Nivel 1 se plasma en la práctica de Aasanas, meditación, estiramientos, respiración y relajación, cultivando así nuestra autodisciplina física y mental, fortaleciendo y flexibilizando nuestro cuerpo y nuestra mente.

Clases dinámicas, con exclusión de todo tipo de problemas y/o dolencias físicas.

Con este método se ayuda a los participantes a desarrollar fuerza, movilidad y estabilidad al tiempo que reduce el riesgo de lesiones.

El método de Yoga Iyengar tiene como objetivo hacer que las posturas sean accesibles para todos los practicantes, jóvenes y mayores.

Nivel, Requisitos y Edad de impartición

Nivel 1

- Clase de yoga basada en:
    - Posturas de pie.
    - Introducción a las posturas de extensión hacia delante.
    - Introducción a posturas de extensión hacia detrás básicas.
    - Torsiones suaves.
    - La regulación de la respiración y el desarrollo de la atención.
    - Utilizaremos el material de yoga mínimo como cinturones, ladrillos y pared de forma básica.

Requisitos

- Es indispensable que la persona sea autónoma totalmente para sentarse,

Copyright© 2026 Universidad de Granada

tumbarse y levantarse del suelo sin ningún tipo de ayuda.
- No deben tener ningún tipo de lesión ni sufrir de dolores articulares o similares que incapaciten el movimiento.
- Es una actividad que requiere de un mínimo de fuerza y control postural.

Edad de participación

Desde los 18 hasta los 70 años (si tiene más edad consulte en nuestra oficina). No se recomienda para personas con lesiones o problemas de salud. 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

Copyright© 2026 Universidad de Granada

PRIMERO	Del 18 de septiembre al 09 de octubre de 2025.	Del 24 de septiembre al09 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.

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
Martes y Jueves	16:55-17:55	8/12	Sala 2 del pabellón Universiada del Campus Universitario de Fuentenueva, en Paseo Profesor Juan Ossorio s/n CP 18003, Granada.

Precio por periodo

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 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 y recomendado.

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

Créditos E.C.T.S.

- Para el presente curso académico le corresponde a esta actividad el reconocimiento de créditos E.C.T.S. (por periodo) en función de lo establecido en 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

.

Copyright© 2026 Universidad de Granada