UNIVERSIDAD DE GRANADA

Centro de Actividades Deportivas

Danza del vientre 2025-2026



La danza oriental o danza del vientre es una práctica con origen incierto donde algunos expertos señalan su nacimiento en el Egipto faraónico. Su práctica aporta muchísimos beneficios físicos y psicológicos.

Aprenderemos pasos que concluyen en divertidas coreografías que nos transportan a tierras de oriente. Al aplicar los pasos en una secuencia y coreografía, activamos y desarrollamos la memoria, prevenimos el envejecimiento cerebral, aumentamos la autoestima y disminuímos la ansiedad.
Además a nivel físico podemos apreciar en pocas clases los beneficios. Cuando bailamos activamos en muchos movimientos el transverso abdominal o core. El core es el centro de gravedad y de energía. Al trabajar el transverso vamos a disfrutar de muchos beneficios como la mejora postural, reforzar el suelo pélvico, recuperación del post parto y alivio del dolor de espalda.

Bailando movemos prácticamente todas las partes del cuerpo y al bailar descalzas, activamos la circulación. Otros beneficios son la prevención de la osteoporosis, beneficios en el embarazo y tonificación de la musculatura para las futuras madres.

Edad mínima de participación.

- Personas que cumplan la mayoría de edad durante el año 2025.
- Es una actividad que se puede practicar y se aconseja durante el embarazo, siempre con el permiso del facultativo.
- 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

Copyright© 2026 Universidad de Granada

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.

Copyright© 2026 Universidad de Granada

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.

Grupo, horarios, plazas e instalación

La duración de las clases será de 1 hora y 30 minutos, un día a la semana y con un número de plazas mínimo de 8 y máximo de 12.

DÍAS	HORARIO	PLAZAS MÍNIMAS/MÁXIMAS	INSTALACIÓN
Viernes	16:30-18:00	8/12	Sala 0 Pabellón Universiada del Campus de Fuentenueva.

Precio por periodo

TIPO DE USUARIO	PRECIO POR PERIODO	OBSERVACIONES
Comunidad universitaria con alta deportiva	60,00 €	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	54,00 €	

Copyright© 2026 Universidad de Granada

Alumnos UGR con alta deportiva becarios M.E.C. o similar UGR (sólo 3º periodo).	48,00 €	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	72,00 €	

- **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 recomendado

- Botella de agua para uso personal.

Créditos E.C.T.S.

- Para la obtención de créditos E.C.T.S. mediante la realización de este curso será necesaria la asistencia al menos a 2 periodos.
- 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