

Abdominales Hipopresivos 2025-2026



La Gimnasia Abdominal Hipopresiva, engloba una serie de ejercicios basados en la respiración, aspiración diafragmática y en estudiadas posiciones a través de las cuales se provoca la contracción refleja de la faja abdominal y se aumenta el tono del suelo pélvico, lo que la convierte en un entrenamiento muy útil para la reducción del perímetro de la cintura, la recuperación post-parto, la prevención de la incontinencia urinaria, los prolapsos, pubalgias, mejora la movilidad intestinal, etc.

Niveles.

- Se establecerán a criterio del profesor/a los siguientes:
 - **Iniciación:** curso destinado a la enseñanza y práctica de los principios en los que se basa la técnica: respiración, apnea, aspiración diafragmática, y de la correcta ejecución de las posiciones básicas del entrenamiento hipopresivo. La **asistencia a las 3 primeras clases** es de vital importancia para la correcta evolución de este grupo.
 - **Mantenimiento:** Práctica de continuación y evolución para personas que ya conocen la técnica respiratoria y las posiciones básicas ; aumento del tiempo de apnea a 20 segundos, incorporación de nuevas posiciones . No es posible participar de este curso si no se ha practicado anteriormente gimnasia hipopresiva.
- Intensidad de la actividad: Media.

Edad de participación y contraindicaciones de la Gimnasia Abdominal Hipopresiva.

- Personas que cumplan la mayoría de edad durante el año 2025 y menores de 70 años.
- Contraindicada en casos de hipertensión arterial, embarazo y algunos problemas de tiroides. En caso de duda, consulte con nuestros técnicos

deportivos.

- 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 clase: 13 octubre, 1 noviembre y 6 y 8 de diciembre de 2025.
SEGUNDO	Del 8 de enero al 25 de marzo de 2026.	Días festivos sin clase: 28 febrero 2025.
TERCERO	Del 26 de marzo al 15 de junio de 2026.	Días festivos sin clase: 1 de mayo de 2026 y del 30 de marzo al 06 de abril de 2026 (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 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, nivel, plazas e instalación

La duración de las clases será de 45 minutos, un día a la semana.

DÍAS/SEMANA	NIVEL	HORARIO	INSTALACIÓN	PLAZAS MÍN./MÁX.	OBSERVACIONES
Lunes	Iniciación	18:00- 18:45	Sala Multiusos	8/14	Sala Multiusos del Pabellón del Campus de Fuentenueva Paseo Profes Juan Ossorio CP 18003, Granada (Paseos Universitarios)

Martes (Cancelado en 3ºPeriodo)	Iniciación	12:00- 12:45	Sala Multiusos	8/14	Sala Multiuso del Pabellón del Campus de Fuentenueva Paseo Profes Juan Ossorio CP 18003, Granada(Pas Universitario
Miércoles	Mantenimiento	13:15- 14:00	Sala Multiusos	8/14	Sala Multiuso del Pabellón del Campus de Fuentenueva Paseo Profes Juan Ossorio CP 18003, Granada (Paseos Universitario
Miércoles	Mantenimiento	19:00- 19:45	Sala 0 Universiada	8/14	Sala 0 del Pabellón Universiada de Campus de Fuentenueva Paseo Profes Juan Ossorio CP 18003, Granada (Paseos Universitario

Precio por periodo (1 día a la semana)

TIPO DE USUARIO	PRECIO/PERIODO	OBSERVACIONES
-----------------	----------------	---------------

Comunidad universitaria con alta deportiva (PAS y PDI)	33,00 €/Periodo	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	29,70 €/Periodo	
Becario con alta deportiva (a partir del 3er Periodo)	26,40 €/Periodo	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	39,60 €/Periodo	

- **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 para uso personal.

Créditos E.C.T.S.

- La actividad de Abdominales hipopresivas y stretching; podrán ser combinadas para obtener créditos E.C.T.S. Para ello deberán inscribirse en dos cursos de una hora de duración semanal, sea la misma actividad o no, dentro de un mismo periodo; o, en un curso de una hora de duración semanal, sea la misma actividad o no, durante al menos dos periodos ofertados para este curso académico.
- 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.