

Pilates 2025-2026



Actividad que consiste en la ejecución de ejercicios con movimientos controlados y orientados a la mejora del equilibrio postural, la fuerza y la flexibilidad.

Niveles y edad de participación.

Niveles de enseñanza.

- En Pilates se dará un nivel acorde a las características de los/as alumnos/as inscritos, pudiendo la profesora sugerir a algún/a alumno/a el cambio a otro grupo con un nivel más recomendable por sus características.
- Pilates preventivo: Actividad ofertada al colectivo con algún tipo de lesión, incapacidad, mayores con una velocidad de ejecución de los ejercicios ralentizada e individualizada que no puedan llevar el ritmo de una clase normal. Actividad idónea para la prevención de lesiones y el fortalecimiento muscular de manera funcional.

Edad de participación e intensidad

- Pilates: Personas que cumplan la mayoría de edad durante el curso académico actual y hasta los 75 años. Es fundamental estar en buena forma física y levantarse y tumbarse en el suelo sin ayuda externa (ni material ni personal).
- Pilates Preventivo: Mayores de 50 y menores de 75 años. Se requiere autonomía total para tumbarse en la colchoneta y levantarse sin ayuda de otra persona. Los mayores de 75 años que nunca hayan estado inscritos en esta actividad, deberán pasar por la oficina de Fuentenueva o llamar al 958 240 102 o 958 243 142, para ver si están aptos para esta actividad.
- 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.

- Intensidad de la actividad:
 - Nivel Preventivo: intensidad baja-media.
 - En el resto de grupos la intensidad irá en función del nivel individual.

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.

Grupos, horarios, plazas e instalación

- La duración de las clases será de 1 hora (60 minutos) dos días a la semana.
- Instalación: Sala Multiusos del Pabellón 1 del Campus Universitario de Fuentenueva, en Paseo Profesor Juan Ossorio s/n CP 18003, Granada.

DÍAS	HORARIO	PLAZAS MÍNIMAS/MÁXIMAS	MODALIDAD	OBSERVACIONES
Lunes- Miércoles	12:00- 13:00	8/13	Pilates preventivo para gente que no tenga experiencia en la actividad.	Desarrollo lento. Ideal para principiantes.
Lunes- Miércoles	14:00 - 15:00	10/14	Pilates	Desarrollo rápido. Nivel de esfuerzo alto.

Lunes- Miércoles	17:00- 18:00	10/14	Pilates	Desarrollo normal. Nivel de esfuerzo medio.
Martes- Jueves	10:00- 11:00	8/13	Pilates preventivo	Desarrollo lento. Nivel de esfuerzo medio.
Martes- Jueves	11:00- 12:00	8/13	Pilates preventivo	Desarrollo lento. Nivel de esfuerzo medio.
Martes- Jueves	17:00- 18:00	10/14	Pilates	Desarrollo normal. Nivel de esfuerzo medio.

Precio por periodo (2 horas a la semana)

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

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

Créditos E.C.T.S.

- 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.](#)