UNIVERSIDAD DE GRANADA

Centro de Actividades Deportivas

Vida Sana 2025-2026



Actividad divertida, variada y amena, dirigida a adultos mayores de 50 años sin importar el estado de forma inicial. Persigue la mejora de las capacidades físicas relacionadas con la salud mediante la realización de diferentes actividades: sesiones de trabajo en circuito, uso del propio peso corporal como carga, bailes y coreografías sencillas, etc. Se adaptará en función de las características del grupo.

Edad de participación

Edad de participación.

- A partir de los 50 años.
- 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: Baja-Media.

Requisitos para los/as alumnos/as del Aula Permanente de Formación Abierta

- Los alumnos matriculados en el curso 2025-2026 en el Aula Permanente de Formación Abierta de la Universidad de Granada tendrán un plazo preferente de inscripción en el 1º periodo (ver tabla de plazos). Para las matrículas del 2º y 3º periodo habrá plazo preferente **sólo si hay plazas sin cubrir del periodo anterior**.

- El lugar de inscripción será exclusivamente de manera presencial en la sede administrativa del CAD del Campus de Fuentenueva.

- Documentación necesaria: carnet, matrícula o documento que acredite la condición de estudiante del Aula Permanente de Formación Abierta de

Copyright© 2026 Universidad de Granada

la Universidad de Granada en este curso académico 2025-2026.

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	AULA PERMANENTE (PLAZO PREFERENTE SÓLO 1º PERIODO)	COMUNIDAD UNIVERSITARIA, JUBILADOS UGR/SENIORS UGR Y EGRESADOS/ASOCIADOS UGR CON TARJETA DEPORTIVA	COMUNIDAD NO UNIVERSITARIA
PRIMERO	16 y 17 de septiembre de 2025.	Del 18 de septiembre al 09 de octubre de 2025.	Del 24 de septiembre al 09 de octubre de 2025.

Copyright© 2026 Universidad de Granada

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, si no se ha renovado, la plaza quedará libre perdiendo su derecho a la reserva de plaza.

Grupos, horarios, plazas e instalación

La duración de las clases será de 60 minutos.

GRUPO	DÍAS	HORARIO	PLAZAS MÍNIMAS/MÁXIMAS	INSTALACIÓN
A	L-X-V	9:00-10:00	10/22	Pabellón Universiada del Campus de Fuentenueva

Copyright© 2026 Universidad de Granada

B	L-X	10:00-11:00	10/22	Pabellón Universiada del Campus de Fuentenueva
C	L-X	11:00-12:00	10/22	Pabellón Universiada del Campus de Fuentenueva
D1	M-J	9:00-10:00	10/22	Pabellón Universiada del Campus de Fuentenueva
D2	M-J	9:00-10:00	10/22	**Pabellón 2 del Campus de Fuentenueva**
E1	M-J	10:00-11:00	10/22	Pabellón Universiada del Campus de Fuentenueva
E2	M-J	10:00-11:00	10/22	**Pabellón 2 del Campus de Fuentenueva**
F1	M-J	11:00-12:00	10/22	Pabellón Universiada del Campus de Fuentenueva
F2	M-J	11:00-12:00	10/22	**Pabellón 2 del Campus de Fuentenueva**
F3	M-J	12:00-13:00	10/22	**Pabellón 2 del Campus de Fuentenueva**

Copyright© 2026 Universidad de Granada

G	M-J	18:00-19:00	10/22	**Pabellón 2 del Campus de Fuentenueva**
H	M-J	19:00-20:00	10/22	**Pabellón 2 del Campus de Fuentenueva**

Precio por periodo

TIPO DE USUARIO	3 DÍAS/SEMANA	2 DÍAS/SEMANA
Comunidad universitaria con alta deportiva, Alumnos/as del Aula Permanente (2025-2026) con alta deportiva, Egresados/as y asociados/as de la Universidad de Granada que hagan el pago de la Tarjeta Deportiva en el momento de hacer la inscripción al curso.	65,00 €	50,00 €
Miembros No pertenecientes a la comunidad universitaria	78,00 €	60,00 €

- **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 recomendable

- Recomendable traer esterilla propia y botella de agua.

Copyright© 2026 Universidad de Granada