UNIVERSIDAD DE GRANADA

Centro de Actividades Deportivas

Stretch-CORE 2026-2027



En estas sesiones combinadas podrás encontrar la amplitud articular y la flexibilidad que proporciona la práctica de estiramiento junto con la adquisición de tono en la musculatura profunda abdominal y pélvica , además del alineamiento postural que otorga el entrenamiento hipopresivo. Un trabajo consciente que derivará en confort postural y relajación corporal y mental.

Edad mínima de participación

Personas que cumplan la mayoría de edad durante el año de comienzo del curso académico. 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 05 de octubre al 21 de diciembre de 2026.	Días festivos sin actividades: 12 octubre, 2 noviembre y 7 y 8 de diciembre 2026.

Copyright© 2026 Universidad de Granada

SEGUNDO	Del 8 de enero al 20 de marzo de 2027.	Días festivos sin actividades: 1 de marzo de 2027.
TERCERO	Del 29 de marzo al 15 de junio de 2027.	Días festivos sin actividades: Del 22 de marzo al 28 de marzo de 2027 (Semana Santa), 29 de marzo de 2027, 1 y 3 de mayo de 2027, y del 27 al 30 de mayo de 2027 (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 17 de septiembre al 08 de octubre de 2026.	Del 23 de septiembre al 08 de octubre de 2026.
SEGUNDO	**Renovaciones(*)**: del 10 al 16 de noviembre de 2026. **Nuevas Altas**: del 17 al 27 de noviembre de 2026 y del 07 al 15 de enero de 2027.	**Renovaciones (*)**: del 10 al 16 de noviembre de 2026. **Nuevas Altas**: del 24 al 27 de noviembre de 2026 y del 07 al 15 de enero de 2027.
TERCERO	**Renovaciones**: del 23 de febrero al 03 de marzo de 2027. **Nuevas Altas**: del 4 al 19 de marzo de 2027.	**Renovaciones**: del 23 de febrero al 03 de marzo de 2027. **Nuevas Altas**: del 10 al 19 de marzo de 2027.

(*) Renovaciones.

Copyright© 2026 Universidad de Granada

- 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, plazas e instalación

La duración de las clases será de 60 minutos, dos días a la semana.

DÍAS/SEMANA	HORARIO	INSTALACIÓN	PLAZAS MÍN./MÁX.	OBSERVACIONES
Lunes-Miércoles	13:00-14:00	Sala Multiusos	8/14	Sala Multiusos del Pabellón 1 del Campus de Fuentenueva en Paseo Profesor Juan Ossorio s/n CP 18003, Granada (Paseos Universitarios)
Lunes-Miércoles	18:00-19:00	Sala Multiusos	8/14	Sala Multiusos del Pabellón 1 del Campus de Fuentenueva en Paseo Profesor Juan Ossorio s/n CP 18003, Granada (Paseos Universitarios)

Precio por periodo

TIPO DE USUARIO	PRECIO/PERIODO	OBSERVACIONES

Copyright© 2026 Universidad de Granada

Comunidad universitaria con alta deportiva (PAS y PDI)	67,50 €	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 lainscripción al curso.
Alumnos con alta deportiva	60,75 €	
Becario con alta deportiva (a partir del 3er Periodo)	54,00 €	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	81,00 €	

- **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, botella de agua para uso personal y gel hidro-alcohólico.

Créditos E.C.T.S.

- Para información sobre reconocimiento de créditos ECTS 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