

## Pilates 2026-2027



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 05 de octubre al 21 de diciembre de 2026. | Días festivos sin actividades: 12 octubre, 2 noviembre y 7 y 8 de diciembre 2026.                                                                                      |
| SEGUNDO | Del 8 de enero al 20 de marzo de 2027.        | Días festivos sin actividades: 1 de marzo de 2027.                                                                                                                     |
| TERCERO | Del 30 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 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 | <b>Renovaciones(*)</b> : del 10 al 16 de noviembre de 2026.<br><b>Nuevas Altas</b> : del 17 al 27 de noviembre de 2026 y del 07 al 15 de enero de 2027. | <b>Renovaciones (*)</b> : del 10 al 16 de noviembre de 2026.<br><b>Nuevas Altas</b> : del 24 al 27 de noviembre de 2026 y del 07 al 15 de enero de 2027. |
| TERCERO | <b>Renovaciones</b> : del 23 de febrero al 03 de marzo de 2027.<br><b>Nuevas Altas</b> : del 4 al 19 de marzo de 2027.                                  | <b>Renovaciones</b> : del 23 de febrero al 03 de marzo de 2027.<br><b>Nuevas Altas</b> : del 10 al 19 de marzo de 2027.                                  |

### (\*) 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<br>MÍNIMAS/MÁXIMAS | MODALIDAD                                                                              | OBSERVACIONES                                     |
|---------------------|-----------------|---------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| Lunes-<br>Miércoles | 12:00-<br>13:00 | 8/13                      | Pilates<br>preventivo para<br>gente que no<br>tenga<br>experiencia en<br>la actividad. | Desarrollo lento.<br>Ideal para<br>principiantes. |

|                     |                  |       |                       |                                                   |
|---------------------|------------------|-------|-----------------------|---------------------------------------------------|
| Lunes-<br>Miércoles | 14:00 -<br>15:00 | 10/14 | Pilates               | Desarrollo<br>rápido. Nivel de<br>esfuerzo alto.  |
| Lunes-<br>Miércoles | 17:00-<br>18:00  | 10/14 | Pilates               | Desarrollo<br>normal. Nivel de<br>esfuerzo medio. |
| Martes-<br>Jueves   | 10:00-<br>11:00  | 8/13  | Pilates<br>preventivo | Desarrollo lento.<br>Nivel de<br>esfuerzo medio.  |
| Martes-<br>Jueves   | 11:00-<br>12:00  | 8/13  | Pilates<br>preventivo | Desarrollo lento.<br>Nivel de<br>esfuerzo medio.  |
| Martes-<br>Jueves   | 17:00-<br>18:00  | 10/14 | Pilates               | Desarrollo<br>normal. Nivel de<br>esfuerzo medio. |

### Precio por periodo (2 horas a la semana)

| TIPO DE USUARIO                                                                          | PRECIO<br>POR<br>PERIODO | OBSERVACIONES                                                                                                                                                                                                                  |
|------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Comunidad universitaria<br>con alta deportiva                                            | 75,00 €                  | Los/as egresados/as y asociados/as<br>de la Universidad de Granada,<br>podrán considerarse Comunidad<br>Universitaria, si hacen el pago de la<br>Tarjeta Deportiva en el momento de<br>hacer la inscripción al curso.          |
| Alumnos UGR con alta<br>deportiva                                                        | 67,50 €                  |                                                                                                                                                                                                                                |
| Alumnos UGR con alta<br>deportiva becarios<br>M.E.C. o similar UGR<br>(sólo 3º periodo). | 60,00 €                  | Para beneficiarse del descuento en<br>el 3º periodo, la persona becada<br>tendrá que presentarse,<br>previamente a hacer la matrícula de<br>cualquier curso, en las oficinas<br>administrativas con la credencial y<br>el DNI. |

Miembros No  
pertenecientes a la 90,00 €  
comunidad universitaria

- **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.](#)