UNIVERSIDAD DE GRANADA

Centro de Actividades Deportivas

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: Tener cumplida la mayoría de edad (18 años) en el momento de realizar la inscripción 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. Se requiere autonomía total para tumbarse en la colchoneta y levantarse sin ayuda de otra persona. Se recomienda a los mayores de 75 años que nunca hayan estado inscritos en esta actividad, que pasen 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

Copyright© 2026 Universidad de Granada

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 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

Copyright© 2026 Universidad de Granada

PRIMERO	Del 17 de septiembre al 08 de octubre de 2026.	Del 23 de septiembre al08 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.

- 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.

Copyright© 2026 Universidad de Granada

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.

Copyright© 2026 Universidad de Granada

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.

Copyright© 2026 Universidad de Granada