UNIVERSIDAD DE GRANADA

Centro de Actividades Deportivas

# 2019-2020: Power-Pump



Actividad donde se fortalece, tonifica y define la musculatura de todo el cuerpo a través de la combinación de técnicas de musculación y trabajo cardiovascular al ritmo de la música. Permite ver resultados rápidamente al tiempo que te diviertes entrenando.

## Instalación y edad de participación.

### Instalación.

Pabellón Universiada (Sala 2) del Campus Universitario de Fuentenueva en Paseo Profesor Juan Ossorio s/n CP 18003, Granada.

### Edad de participación.

Mayores de 18 años.

## Periodos de impartición, inscripción, horario, plazas y precios.

### Periodos de impartición

| PERIODO | FECHAS |
|---|---|
| PRIMERO | Del 04 de octubre al 21 de diciembre de 2019. **(No se impartirán clases el 12 octubre, 1 noviembre y 6,7 y 8 de diciembre 2019)** |
| SEGUNDO | Del 08 de enero al 20 de marzo de 2020. **(No se impartirán clases el 28 y 29 de febrero 2020)** |
| TERCERO | Del 23 de marzo al 06 de junio de 2020. **(No se impartirán clases del 06 al 12 de abril de 2020, ambos incluídos, ni 1, 2 y 3 mayo 2020).** |


Copyright© 2026 Universidad de Granada

### Periodos de inscripción

Abierto a miembros de la comunidad universitaria y no universitaria.

| PERIODO | COMUNIDAD UNIVERSITARIA | COMUNIDAD NO UNIVERSITARIA |
|---|---|---|
| PRIMERO | Del 19 de septiembre al 22 de octubre de 2019. | Del 25 de septiembre al 22 de octubre de 2019. |
| SEGUNDO | **Renovación**: del 02 al 10 de diciembre de 2019.<br>**Nuevas**: Del 11 de diciembre 2019 al 17 de enero de 2020. | **Renovación**: del 02 al 10 de diciembre de 2019.<br>**Nuevas**: Del 17 de diciembre 2019 al 17 de enero de 2020. |
| TERCERO | **Renovación**: del 03 al 05 de marzo de 2020.<br>**Nuevas**: Del 06 de marzo al 15 de abril de 2020. | **Renovación**: del 03 al 05 de marzo de 2020.<br>**Nuevas**: Del 12 de marzo al 15 de abril de 2020. |

## Horarios y plazas.

La duración de las clases será de 55 minutos, un día a la semana

- Días: Lunes
  - Horario: 20:00 - 20:55.
  - Plazas: Mínimo 9 y máximo 20.
- Días: Martes
  - Horario: 11:00 - 11:55.
  - Plazas: Mínimo 9 y máximo 20
- Días: Miércoles
  - Horario: 20:00 - 20:55.
  - Plazas: Mínimo 9 y máximo 20.

## Precio por periodo.

- Miembros de la comunidad universitaria con alta deportiva: 26 €/periodo (1 hora a la semana).


Copyright© 2026 Universidad de Granada

- Alumnos UGR con alta deportiva: 23,40 €/periodo.
- Alumnos UGR con alta deportiva becarios M.E.C. o similar UGR (sólo 3º periodo): 20,80 €/periodo. 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: 31,20 €/periodo (1 hora a la semana).
- Muy Importante**:** Si después de matricularse en cualquier actividad, no pudiera realizarla, deberá enviarnos un correo a deportes@ugr.es, solicitando la baja, para poder adjudicar dicha plaza a otro solicitante.

## Material indispensable.

Toalla para depositar sobre las esterillas.

## Recomendación e intensidad.

- 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: Media-Alta.

## Créditos E.C.T.S.

- Las siguientes actividades: Zumba, Abdominales hipopresivas, pilates, aerobox, glutap, power-pump y stretching; podrán ser combinadas para obtener **créditos E.C.T.S**. Para ello deberán inscribirse en dos cursos de una hora de duración semanal, sea la misma actividad o no, dentro de un mismo periodo; o, en un curso de una hora de duración semanal, sea la misma actividad o no, durante al menos dos periodos ofertados para este curso académico 2019-2020.
- 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