UNIVERSIDAD DE GRANADA

Centro de Actividades Deportivas

2019-2020: Stretching



Actividad orientada a la restitución de los niveles basales de la musculatura para conseguir una relajación óptima, tan necesaria para una buena salud psico-física.

Instalación y edad de participación.

Instalación.

- Lunes (19:15h): Sala Multiusos del Pabellón 1 del Campus de Fuentenueva en Paseo Profesor Juan Ossorio s/n CP 18003, Granada (Paseos Universitarios).

- Miércoles (13:00h): Pabellón Universiada (Sala 2). Campus Universitario de Fuentenueva en Paseo Profesor Juan Ossorio s/n CP 18003, Granada (Paseos Universitarios).

Edad de participación.

Mayores de 18 años.

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

Periodos de impartición.

PERIODO	FECHAS

Copyright© 2026 Universidad de Granada

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).

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. Nuevas: Del 11 de diciembre 2019 al 17 de enero de 2020.	Renovación: del 02 al 10 de diciembre de 2019. Nuevas: Del 17 de diciembre 2019 al 17 de enero de 2020.
TERCERO	Renovación: del 03 al 05 de marzo de 2020. Nuevas: Del 06 de marzo al 15 de abril de 2020.	Renovación: del 03 al 05 de marzo de 2020. Nuevas: Del 12 de marzo al 15 de abril de 2020.

Horarios y plazas.

La duración de las clases será de 45 minutos, un día a la semana.

- Día: Lunes (Sala Multiusos del Pabellón 1).
  - Horario: 19:15 - 20:00 horas.
  - Plazas: Mínimo 10 y máximo 20.
- Día: Miércoles (Sala 2 del Pabellón Universiada).

Copyright© 2026 Universidad de Granada

- Horario: 13:00 - 13:45 horas.
- Plazas: Mínimo 10 y máximo 20.

Precio por periodo.

- Miembros de la comunidad universitaria con alta deportiva: 26 €/periodo.
  - 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.
- 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.

Recomendación.

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.

Créditos E.C.T.S.

- Como novedad, 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.
- 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