



Danza del vientre



La danza oriental o danza del vientre es una práctica con origen incierto donde algunos expertos señalan su nacimiento en el Egipto faraónico. Su práctica aporta muchísimos beneficios físicos y psicológicos.

Aprenderemos pasos que concluyen en divertidas coreografías que nos transportan a tierras de oriente. Al aplicar los pasos en una secuencia y coreografía, activamos y desarrollamos la memoria, prevenimos el envejecimiento cerebral, aumentamos la autoestima y disminuimos la ansiedad.

Además a nivel físico podemos apreciar en pocas clases los beneficios. Cuando bailamos activamos en muchos movimientos el transversal abdominal o core. El core es el centro de gravedad y de energía. Al trabajar el transversal vamos a disfrutar de muchos beneficios como la mejora postural, reforzar el suelo pélvico, recuperación del post parto y alivio del dolor de espalda.

Bailando movemos prácticamente todas las partes del cuerpo y al bailar descalzas, activamos la circulación. Otros beneficios son la prevención de la osteoporosis, beneficios en el embarazo y tonificación de la musculatura para las futuras madres.

Instalación y edad de participación

Instalación

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

Edad de participación

- Mayores de 18 años.
- Es una actividad que se puede practicar y se aconseja durante el embarazo, siempre con el permiso del facultativo.

Periodos de impartición, inscripción, horario, plazas y precios

Periodos de impartición

PERIODOS	FECHAS	OBSERVACIONES IMPORTANTES
PRIMERO	Del 08 de octubre 2020 al 15 de enero de 2021. (Del 24 de diciembre 2020 al 7 de enero de 2021, ambos inclusive, no se impartirán clases, ni el 7-8 de diciembre de 2020).	Días de clases que se impartirán en enero de 2021: 8, 15, 22 y 29.
SEGUNDO	Del 12 de febrero al 07 de mayo de 2021. (No se impartirán clases del 29 de marzo al 04 de abril de 2021, Semana Santa).	Estas fechas pueden ser modificadas en función de la evolución de la Covid-19 y las medidas para su prevención.

Periodos de inscripción

- Abierto a miembros de la comunidad universitaria y no universitaria.
- **IMPORTANTE:** Debido a la situación de incertidumbre y cambiante con respecto a las medidas que se van tomando con respecto a la prevención de la Covid-19, los periodos de inscripciones sufrirán modificaciones para poder ajustar las sesiones de nuestras Actividades.

PERIODOS	COMUNIDAD UNIVERSITARIA	COMUNIDAD NO UNIVERSITARIA
PRIMERO	Del 22 de septiembre al 20 de octubre de 2020.	Del 28 de septiembre al 20 de octubre de 2020.
SEGUNDO	Renovaciones: del 12 al 17 de enero de 2021. Nuevas Altas: del 18 de enero al 18 de febrero de 2021.	Renovaciones: del 12 al 17 de enero de 2021. Nuevas Altas: del 22 de enero al 18 de febrero de 2021.

Horario y plazas

La duración de las clases será de 1 hora y 30 minutos, un día a la semana.

- Día: Viernes.
 - Horario: 16:30 - 18:00.
 - Plazas: Mínimo 8 y máximo 20.

Precio por periodo

- Miembros de la comunidad universitaria con alta deportiva: 53,00 €.
 - Alumnos UGR con alta deportiva: 47,70 €.
 - Alumnos UGR con alta deportiva becarios M.E.C. o similar UGR (sólo 2º periodo, siempre y cuando acredite tal condición en el momento de formalizar la inscripción al curso): 42,40 €.
- Miembros no pertenecientes a la comunidad universitaria: 63,60 €.
- 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.
- **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 y uso obligatorio de mascarilla

- Obligatorio llevar mascarilla EN TODO MOMENTO (a la entrada, DURANTE LA REALIZACIÓN y a la salida de la actividad, y en los desplazamientos por las zonas comunes de las instalaciones).
- Recomendable traer botella de agua para uso personal y gel hidro-alcohólico.

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.

- Para el presente curso académico esta actividad tiene reconocimiento de créditos E.C.T.S. por periodo.
- 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.](#)

Compartir en

<http://deportes.ugr.es/>

Página 0

Copyright© 2021 Universidad de Granada