UNIVERSIDAD DE GRANADA

Centro de Actividades Deportivas

Aerobox: 2020-2021

Actividad novedosa que combina ejercicios aeróbicos y de boxeo ayudando a desarrollar la fuerza, flexibilidad, resistencia y coordinación muscular a ritmo de música.

Se recomienda a las personas de todas las edades que quieran tonificar, mejorar la circulación sanguínea, la oxigenación de los tejidos, el sistema respiratorio, eliminar estrés o la tensión muscular y divertirse.

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 y menores de 65 años.

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

Periodos de impartición

PERIODO	FECHAS	OBSERVACIONES IMPORTANTES
PRIMERO	Del 05 de octubre al 23 de diciembre de 2020. **(No se impartirán clases el 12 octubre, 2 noviembre y 7 y 8 de diciembre 2020)**	Recuperación de clases del primer periodo: Grupo de L-X: 11 y 13 de enero de 2021. Grupo de M-J: 12, 14, 19 y 21 de enero de 2021.

Copyright© 2025 Universidad de Granada

SEGUNDO	Del 1 de febrero al 9 de abril de 2021. **(No se impartirán clases del 29 de marzo al 2 de abril 2021).**	Estas fechas pueden ser modificadas en función de la evolución de la Covid-19 y las medidas para su prevención.
TERCERO	Del 12 de abril al 15 de junio de 2021. **(No se impartirán clases el 3-4 de junio 2021).**	El tercer periodo podrá ser suprimido en el caso de vernos obligados a prolongar el segundo periodo, dependiendo de la situación en la que se encuentre la pandemia.

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.

PERIODO	COMUNIDAD UNIVERSITARIA	COMUNIDAD NO UNIVERSITARIA
PRIMERO	Del 22 de septiembre al 16 de octubre de 2020.	Del 28 de septiembre al 22 de octubre de 2020.
SEGUNDO	**Renovaciones**: del 12 al 14 de enero de 2021. **Nuevas Altas**: del 15 de enero al 12 de febrero de 2021.	**Renovaciones**: del 12 al 14 de enero de 2021. **Nuevas Altas**: del 20 de enero al 12 de febrero de 2021
TERCERO	**Renovaciones**: del 11 al 15 de marzo de 2021. **Nuevas Altas**: del 16 de marzo al 16 de abril de 2021.	**Renovaciones**: del 11 al 15 de marzo de 2021. **Nuevas Altas**: del 19 de marzo al 16 de abril de 2021.

Horarios y plazas.

Copyright© 2025 Universidad de Granada

La duración de las clases será de 60 minutos dos días a la semana.

- Día: Lunes-Miércoles.
  - Horario: 17:00 - 18:00.
  - Plazas: Mínimo 6 y máximo 8.
- Día: Martes-Jueves.
  - Horario: 17:00 - 18:00.
  - Plazas: Mínimo 6 y máximo 8.

Precio por periodo.

- Miembros de la comunidad universitaria con alta deportiva: 67,50 €/periodo (2 clases a la semana).
  - Alumnos UGR con alta deportiva: 60,75 €/periodo.
  - Alumnos UGR con alta deportiva becarios M.E.C. o similar UGR (sólo 3º periodo): 54,00 €/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: 81,00 €/periodo (2 clases 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.
- **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

- Toalla para retirar el sudor en las pausas, así como bebida para hidratarse.
- Al utilizar sacos, se recomienda el uso de guantes o guantillas para proteger los nudillos. También se pueden usar vendas o algún tipo de guante reforzado.
- 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

Copyright© 2025 Universidad de Granada

zonas comunes de las instalaciones).

- Recomendable traer gel hidro-alcohólico.

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.

- 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© 2025 Universidad de Granada