UNIVERSIDAD DE GRANADA

Centro de Actividades Deportivas

Stretching 2021-2022

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.

- Sala Multiusos del Pabellón 1 del Campus 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

- 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 impartición podrán sufrir modificaciones para poder ajustar las sesiones de nuestras Actividades.

PERIODO	FECHAS	OBSERVACIONES IMPORTANTES

Copyright© 2025 Universidad de Granada

PRIMERO	Del 04 de octubre al 22 de diciembre de 2021.	Días festivos: 12 octubre, 1 noviembre y 6 y 8 de diciembre 2021
SEGUNDO	Del 10 de enero al 28 de marzo de 2022.	Días festivos: 28 febrero 2022
TERCERO	Del 29 de marzo al 15 de junio de 2022.	Días festivos del 11 al 17 de abril 2022, 2 y 26 de mayo de 2022.

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 podrán sufrir modificaciones para poder ajustar las sesiones de nuestras Actividades.

PERIODO	COMUNIDAD UNIVERSITARIA	COMUNIDAD NO UNIVERSITARIA
PRIMERO	Del 21 de septiembre al 15 de octubre de 2021.	Del 28 de septiembre al 15 de octubre de 2021.
SEGUNDO	**Renovaciones**: del 1 al 8 de diciembre de 2021. **Nuevas Altas**: del 9 de diciembre al 18 de enero de 2022.	**Renovaciones**: del 1 al 8 de diciembre de 2021. **Nuevas Altas**: del 15 de diciembre al 18 de enero de 2022.
TERCERO	**Renovaciones**: del 9 al 14 de marzo de 2022. **Nuevas Altas**: del 15 de marzo al 5 de abril de 2022.	**Renovaciones**: del 9 al 14 de marzo de 2022. **Nuevas Altas**: del 21 de marzo al 5 de abril de 2022.

Horarios y plazas.

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

Copyright© 2025 Universidad de Granada

- Día: Lunes (Sala Multiusos del Pabellón 1).
    - Horario: 13:00 - 13:45 horas
    - Plazas: Mínimo 8 y máximo 12.
- Día: Miércoles (Sala Multiusos del Pabellón 1).
    - Horario: 18:15 - 19:00 horas.
    - Plazas: Mínimo 8 y máximo 12.

Precio por periodo.

- Miembros de la comunidad universitaria con alta deportiva: 30,00 €/periodo.
    - Alumnos UGR con alta deportiva: 27,00 €/periodo.
    - Alumnos UGR con alta deportiva becarios M.E.C. o similar UGR (sólo 3º periodo): 24,00 €/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: 36,00 €/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.
- **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 traer toalla para colocar sobre las esterillas.
- 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 esterilla propia, 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

Copyright© 2025 Universidad de Granada

enfermedad.

Créditos E.C.T.S.

- La actividad de Stretching y de Abdominales hipopresivas 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 2020-2021.

- 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