UNIVERSIDAD DE GRANADA

Centro de Actividades Deportivas

Danza del vientre 2021-2022

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 disminuímos la ansiedad.
Además a nivel físico podemos apreciar en pocas clases los beneficios. Cuando bailamos activamos en muchos movimientos el transverso abdominal o core. El core es el centro de gravedad y de energía. Al trabajar el transverso 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.

El 2º Periodo se impartirá en la Sala Multiusos del Pabellón 1 del Campus de Fuentenueva.

Edad de participación.

- Mayores de 18 años.
- Es una actividad que se puede practicar y se aconseja durante el embarazo,

Copyright© 2025 Universidad de Granada

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 2021 al 14 de enero de 2022.	No se impartirán clases el 12 octubre, 1 noviembre, ni del 23 de diciembre 2021 al 8 de enero de 2022, ambos inclusive, ni el 6 y 8 de diciembre de 2021.
SEGUNDO	Del 18 de febrero al 13 de mayo de 2022.	No se impartirán clases el 28 febrero, ni del 11 al 17 abril de 2022, Semana Santa, ni el 2 y 26 de mayo 2022.

Periodos de inscripción.

- Abierto a miembros de la comunidad universitaria y no universitaria.

PERIODOS	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 11 al 17 de enero de 2022. **Nuevas Altas**: del 18 de enero al 25 de febrero de 2022.	**Renovaciones**: del 11 al 17 de enero de 2022. **Nuevas Altas**: del 21 de enero al 25 de febrero de 2022.

Horario y plazas.

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

Copyright© 2025 Universidad de Granada

- Día: Viernes.
    - Horario: 16:00 - 17:30.
    - Plazas 1º periodo: Mínimo 8 y máximo 20.
    - Plazas 2º periodo: Mínimo 8 y máximo 12.

Precio por periodo.

- Miembros de la comunidad universitaria con alta deportiva: 57,50 €.
    - Alumnos UGR con alta deportiva: 51,75 €.
    - 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): 46,00 €.
- Miembros no pertenecientes a la comunidad universitaria: 69,00 €.
- 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 recomendado.

- Recomendable traer botella de agua para uso personal.

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

Copyright© 2025 Universidad de Granada

por el C.A.D.

Copyright© 2025 Universidad de Granada