UNIVERSIDAD DE GRANADA

Centro de Actividades Deportivas

Danza del vientre 2022-2023

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.

Sala Multiusos del Pabellón 1 del Campus de Fuentenueva, 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.

Copyright© 2025 Universidad de Granada

Periodos de impartición e inscripción

Periodos de impartición

- IMPORTANTE: Los periodos de impartición podrán sufrir modificaciones para poder ajustar las sesiones de nuestras Actividades, debido a circunstancias imprevistas que puedan surgir.

PERIODO	FECHAS	OBSERVACIONES IMPORTANTES
PRIMERO	Del 04 de octubre al 22 de diciembre de 2022.	Días festivos sin actividades: 12 octubre, 1 noviembre y 6 y 8 de diciembre 2022.
SEGUNDO	Del 9 de enero al 29 de marzo de 2023.	Días festivos sin actividades: 28 febrero 2023.
TERCERO	Del 30 de marzo al 15 de junio de 2023.	Días festivos sin actividades: Semana Santa (del 3 al 9 de abril 2023), 1 y 3 de mayo de 2023, 8 y 9 de junio de 2023 (Corpus).

Periodos de inscripción

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

PERIODO	COMUNIDAD UNIVERSITARIA	COMUNIDAD NO UNIVERSITARIA
PRIMERO	Del 20 de septiembre al 14 de octubre de 2022.	Del 27 de septiembre al 14 de octubre de 2022.
SEGUNDO	**Renovaciones**: del 15 al 21 de noviembre de 2022. **Nuevas Altas**: del 22 al 30 noviembre de 2022 y del 9 al 18 de enero de 2023.	**Renovaciones**: del 15 al 21 de noviembre de 2022. **Nuevas Altas**: del 29 al 30 de noviembre de 2022 y del 9 al 18 de enero de 2023.

Copyright© 2025 Universidad de Granada

TERCERO	**Renovaciones**: del 7 al13 de marzo de 2023. **Nuevas Altas**: del 14 de marzo al 7 de abril de 2023.	**Renovaciones**: del 7 al 13 de marzo de 2023. **Nuevas Altas**: del 21 de marzo al 7 de abril de 2023.

Niveles, Horarios y plazas.

La duración de las clases será de 1 hora y 30 minutos, un día a la semana y con un número de plazas mínimo de 8 y máximo de 12.

- Día: Jueves.
  - Horario: 16:00 - 17:30.
  - Nivel Iniciación: Aquellas personas que no han recibido clases o muy pocas, de esta disciplina.
- Día: Viernes.
  - Horario: 16:00 - 17:30.
  - Nivel Medio: Aquellas personas que hayan tenido continuidad en la asistencia a clases de esta disciplina al menos durante 3 meses.

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 3º 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.

- Botella de agua para uso personal.

Copyright© 2025 Universidad de Granada

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.

Información sobre la devolución de precios públicos.

En el siguiente enlace podrá obtener información al respecto: Devolución de precios públicos

Créditos E.C.T.S.

- Para la obtención de créditos E.C.T.S. mediante la realización de este curso será necesaria la asistencia al menos a 2 periodos.
- 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