UNIVERSIDAD DE GRANADA

Centro de Actividades Deportivas

Aerobox 2022-2023

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.

Sala 2 del Pabellón Universiada 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

- 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

Copyright© 2025 Universidad de Granada

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.
TERCERO	**Renovaciones**: del 7 al 13 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.

Horarios y plazas.

La duración de las clases será de 55 minutos dos días a la semana.

Copyright© 2025 Universidad de Granada

- Día: Lunes-Miércoles.
    - Horario: 19:00 - 19:55.
    - Plazas: Mínimo 6 y máximo 8.
- Día: Martes-Jueves.
    - Horario: 20:00 - 20:55.
    - 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.

- 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.

Recomendación e intensidad.

Copyright© 2025 Universidad de Granada

- 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.

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 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