

Danza del vientre 2023-2024



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

Edad mínima de participación.

- Personas que cumplan la mayoría de edad durante el año 2023.
- Es una actividad que se puede practicar y se aconseja durante el embarazo, siempre con el permiso del facultativo.
- 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.

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 2023.	Días festivos sin clase: 12 octubre, 1 noviembre y 6 y 8 de diciembre de 2023.
SEGUNDO	Del 8 de enero al 23 de marzo de 2024.	Días festivos sin clase: 28 febrero 2024.
TERCERO	Del 1de abril al 15 de junio de 2024.	Días festivos sin clase: 1 de mayo de 2024, del 30 de mayo al 2 de junio de 2024 (Corpus).

Periodos de inscripción

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

PERIODO	COMUNIDAD UNIVERSITARIA Y EGRESADOS/ASOCIADOS UGR CON TARJETA DEPORTIVA	COMUNIDAD NO UNIVERSITARIA
PRIMERO	Del 20 de septiembre al 13 de octubre de 2023.	Del 25 de septiembre al 13 de octubre de 2023.
SEGUNDO	Renovaciones(*): del 15 al 19 de noviembre de 2023. Nuevas Altas: del 20 noviembre al 1 diciembre de 2023 y del 8 al 12 de enero de 2024.	Renovaciones (*): del 15 al 19 de noviembre de 2023. Nuevas Altas: del 24 noviembre al 1 diciembre de 2023 y del 8 al 12 de enero de 2024.

TERCERO	Renovaciones: del 6 al 11 de marzo de 2024.	Renovaciones: del 6 al 11 de marzo de 2024.
	Nuevas Altas: del 12 de marzo al 4 de abril de 2024.	Nuevas Altas: del 15 de marzo al 4 de abril de 2024.

(*) Renovaciones.

- Los periodos establecidos para las Renovaciones, implican la reserva de plaza en el mismo grupo y horario que en el periodo anterior sólo durante esos días establecidos. Pasados esos días, perderá dicho derecho a reserva de plaza.

Grupo, horarios, plazas e instalación

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.

DÍAS	HORARIO	PLAZAS MÍNIMAS/MÁXIMAS	INSTALACIÓN
Viernes	16:30-18:00	8/12	Sala 0 Pabellón Universiada del Campus de Fuentenueva.

Precio por periodo

TIPO DE USUARIO	PRECIO POR PERIODO	OBSERVACIONES
Comunidad universitaria con alta deportiva	57,50 €	Los/as egresados/as y asociados/as de la Universidad de Granada, podrán considerarse Comunidad Universitaria, si hacen el pago de la Tarjeta Deportiva en el momento de hacer la inscripción al curso.
Alumnos UGR con alta deportiva	51,75 €	

Alumnos UGR con alta deportiva becarios M.E.C. o similar UGR (sólo 3º periodo).	46,00 €	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 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.

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.](#)