

Abdominales Hipopresivos 2023-2024



La Gimnasia Abdominal Hipopresiva, engloba una serie de ejercicios basados en la respiración, aspiración diafragmática y en estudiadas posiciones a través de las cuales se provoca la contracción refleja de la faja abdominal y se aumenta el tono del suelo pélvico, lo que la convierte en un entrenamiento muy útil para la reducción del perímetro de la cintura, la recuperación post-parto, la prevención de la incontinencia urinaria, los prolapsos, pubalgias, mejora la movilidad intestinal, etc.

Niveles.

- Se establecerán a criterio del profesor/a los siguientes:
 - **Iniciación:** curso destinado a la enseñanza y práctica de los principios en los que se basa la técnica: respiración, apnea, aspiración diafragmática, y de la correcta ejecución de las posiciones básicas del entrenamiento hipopresivo. La **asistencia a las 3 primeras clases** es de vital importancia para la correcta evolución de este grupo.
 - **Mantenimiento:** Práctica de continuación y evolución para personas que ya conocen la técnica respiratoria y las posiciones básicas ; aumento del tiempo de apnea a 20 segundos, incorporación de nuevas posiciones . No es posible participar de este curso si no se ha practicado anteriormente gimnasia hipopresiva.
- Intensidad de la actividad: Media.

Edad de participación y contraindicaciones de la Gimnasia Abdominal Hipopresiva.

- Personas que cumplan la mayoría de edad durante el año 2023 y menores de 70 años.
- Contraindicada en casos de hipertensión arterial, embarazo y algunos problemas de tiroides. En caso de duda, consulte con nuestros técnicos

deportivos.

- 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 | <p>Renovaciones(*): del 15 al 19 de noviembre de 2023.</p> <p>Nuevas Altas: del 20 noviembre al 1 diciembre de 2023 y del 8 al 12 de enero de 2024.</p> | <p>Renovaciones (*): del 15 al 19 de noviembre de 2023.</p> <p>Nuevas Altas: del 24 noviembre al 1 diciembre de 2023 y del 8 al 12 de enero de 2024.</p> |
| TERCERO | <p>Renovaciones: del 6 al 11 de marzo de 2024.</p> <p>Nuevas Altas: del 12 de marzo al 4 de abril de 2024.</p> | <p>Renovaciones: del 6 al 11 de marzo de 2024.</p> <p>Nuevas Altas: del 15 de marzo al 4 de abril de 2024.</p> |

(*) 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.

Horarios, nivel, plazas e instalación

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

| DÍAS/SEMANA | NIVEL | HORARIO | INSTALACIÓN | PLAZAS MÍN./MÁX. | OBSERVACIONES |
|-------------|-------|---------|-------------|---------------------|---------------|
|-------------|-------|---------|-------------|---------------------|---------------|

| | | | | | |
|---------------------|---------------|-------------|----------------|-----------|--|
| Lunes | Iniciación | 18:00-18:45 | Sala Multiusos | 8/14 | Sala Multiusos del Pabellón del Campus de Fuentesviejas, Paseo Profesor Juan Ossorio CP 18003, Granada (Paseos Universitarios) |
| Martes | Iniciación | 12:00-12:45 | Sala Multiusos | 8/14 | Sala Multiusos del Pabellón del Campus de Fuentesviejas, Paseo Profesor Juan Ossorio CP 18003, Granada (Paseos Universitarios) |
| Miércoles | Mantenimiento | 13:15-14:00 | Sala Multiusos | 8/14 | Sala Multiusos del Pabellón del Campus de Fuentesviejas, Paseo Profesor Juan Ossorio CP 18003, Granada (Paseos Universitarios) |
| Miércoles CANCELADO | CANCELADO | 19:00-19:45 | CANCELADO | CANCELADO | Sala 0 Pabellón de la Universidad de Granada, Campus de Fuentesviejas |

Precio por periodo (1 día a la semana)

| TIPO DE USUARIO | PRECIO/PERIODO | OBSERVACIONES |
|-----------------|----------------|---------------|
|-----------------|----------------|---------------|

| | | |
|---|-----------------|--|
| Comunidad universitaria con alta deportiva (PAS y PDI) | 33,00 €/Periodo | 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 con alta deportiva | 29,70 €/Periodo | |
| Becario con alta deportiva (a partir del 3er Periodo) | 26,40 €/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 | 39,60 €/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 recomendado.

- Obligatorio traer toalla para colocar sobre las esterillas.
- Recomendable traer esterilla propia, 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.

- La actividad de Abdominales hipopresivas y stretching; 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 2022-2023.
- 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.](#)