

Pilates 2023-2024



Actividad que consiste en la ejecución de ejercicios con movimientos controlados y orientados a la mejora del equilibrio postural, la fuerza y la flexibilidad.

Niveles y edad de participación.

Niveles de enseñanza.

- En Pilates se dará un nivel acorde a las características de los/as alumnos/as inscritos, pudiendo la profesora sugerir a algún/a alumno/a el cambio a otro grupo con un nivel más recomendable por sus características, y siempre que el/la alumno/a esté de acuerdo.
- Pilates preventivo: Actividad ofertada al colectivo con algún tipo de lesión, incapacidad, mayores con una velocidad de ejecución de los ejercicios ralentizada e individualizada que no puedan llevar el ritmo de una clase normal. Actividad idónea para la prevención de lesiones y el fortalecimiento muscular de manera funcional.

Edad de participación e intensidad

- Personas que cumplan la mayoría de edad durante el año 2023 para Pilates normal y mayores de 50 años para Pilates Preventivo.
- 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:
 - Nivel Preventivo: intensidad baja-media.

- En el resto de grupos la intensidad irá en función del nivel individual.

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

Grupos, horarios, plazas e instalación

La duración de las clases será de 1 hora (60 minutos) dos días a la semana.

DÍAS	HORARIO	PLAZAS MÍNIMAS/MÁXIMAS	INSTALACIÓN	OBSERVACIONES
Lunes- Miércoles	14:00 - 15:00	10/14	Sala Multiusos del Pabellón 1 del Campus Universitario de Fuentenueva, en Paseo Profesor Juan Ossorio s/n CP 18003, Granada.	Pilates

Lunes- Miércoles	17:00- 18:00	10/14	Sala Multiusos del Pabellón 1 del Campus Universitario de Fuentenueva, en Paseo Profesor Juan Ossorio s/n CP 18003, Granada.	Pilates
Martes- Jueves	10:00- 11:00	8/13	Sala Multiusos del Pabellón 1 del Campus Universitario de Fuentenueva, en Paseo Profesor Juan Ossorio s/n CP 18003, Granada.	Pilates preventivo
Martes- Jueves	11:00- 12:00	8/13	Sala Multiusos del Pabellón 1 del Campus Universitario de Fuentenueva, en Paseo Profesor Juan Ossorio s/n CP 18003, Granada.	Pilates preventivo para gente que no tenga experiencia en la actividad.

Precio por periodo (2 horas a la semana)

TIPO DE USUARIO	PRECIO POR PERIODO	OBSERVACIONES
Comunidad universitaria con alta deportiva	75,00 €	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	67,50 €	
Alumnos UGR con alta deportiva becarios M.E.C. o similar UGR (sólo 3º periodo).	60,00 €	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 90,00 €
comunidad universitaria

- **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

- Obligatorio traer toalla para colocar sobre las esterillas.
- Recomendable traer esterilla propia y botella de agua.

Información sobre la devolución de precios públicos

<http://deportes.ugr.es/>

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.](#)