

Centro de Actividades Deportivas

Stretching 2024-2025



Actividad orientada a la restitución de los niveles basales de la musculatura para conseguir una relajación óptima, tan necesaria para una buena salud psico-física.

Edad mínima de participación

Personas que cumplan la mayoría de edad durante el curso académico en vigor. 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 30 de septiembre al 21 de diciembre de 2024.	Días festivos sin clase: 12 octubre, 1 noviembre y 6, 7 y 9 de diciembre de 2024.
SEGUNDO	Del 7 de enero al 22 de marzo de 2025.	Días festivos sin clase: 28 febrero 2025.

Días festivos sin clase: 1 de mayo de 2025 y del 14 al 20 de abril de 2025 (Semana Santa).

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 17 de septiembre al 10 de octubre de 2024.	Del 24 de septiembre al 10 de octubre de 2024.
SEGUNDO	Renovaciones(*): del 13 al 18 de noviembre de 2024. Nuevas Altas: del 19 al 29 de noviembre de 2024 y del 07 al 10 de enero de 2025.	Renovaciones (*): del 13 al 18 de noviembre de 2024. Nuevas Altas: del 26 al 29 de noviembre de 2024 y del 07 al 10 de enero de 2025.
TERCERO	Renovaciones: del 26 de febrero al 04 de marzo de 2025. Nuevas Altas: del 05 al 26 de marzo de 2025.	Renovaciones: del 26 de febrero al 04 de marzo de 2025. Nuevas Altas: del 12 al 26 de marzo de 2025.

(*) 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, plazas e instalación

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

DÍAS/SEMANA	HORARIO	INSTALACIÓN	PLAZAS MÍN./MÁX.	OBSERVACIONES
Lunes	13:15- 14:00	Sala Multiusos	8/14	Sala Multiusos del Pabellón 1 del Campus de Fuentenueva en Paseo Profesor Juan Ossorio s/n CP 18003, Granada (Paseos Universitarios)
Miércoles	18:00- 18:45	Sala Multiusos	8/14	Sala Multiusos del Pabellón 1 del Campus de Fuentenueva en Paseo Profesor Juan Ossorio s/n CP 18003, Granada (Paseos Universitarios)

Precio por periodo

TIPO DE USUARIO	PRECIO/PERIODO	OBSERVACIONES
Comunidad universitaria con alta deportiva (PAS y PDI)	30,00 €/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	27,00 €/Periodo	

Becario con alta deportiva (a partir del 3er Periodo)	24,00 €/Periodo	Para beneficiarse del descuentoen el 3º periodo, la personabecada tendrá que presentarse, previamente a hacer la matrícula de cualquier curso, en las oficinas administrativas con la credencialy el DNI.
Miembros No pertenecientes a la comunidad universitaria	36,00 €/Periodo	

• 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, botella de agua para uso personal y gel hidro-alcohólico.

Créditos E.C.T.S.

- La actividad de Stretching y de Abdominales hipopresivas 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 2024-2025.
- 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.