



## Danza del vientre 2024-2025



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 2024.
- 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 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.
TERCERO	Del 24 de marzo al 14 de junio de 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	<b>Renovaciones(*):</b> del 13 al 18 de noviembre de 2024. <b>Nuevas Altas:</b> del 19 al 29 de noviembre de 2024 y del 07 al 10 de enero de 2025.	<b>Renovaciones (*):</b> del 13 al 18 de noviembre de 2024. <b>Nuevas Altas:</b> del 26 al 29 de noviembre de 2024 y del 07 al 10 de enero de 2025.

TERCERO	<b>Renovaciones:</b> del 26 de febrero al 04 de marzo de 2025.	<b>Renovaciones:</b> del 26 de febrero al 04 de marzo de 2025.
	<b>Nuevas Altas:</b> del 05 al 26 de marzo de 2025.	<b>Nuevas Altas:</b> 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.

## 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.

## 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.](#)