UNIVERSIDAD DE GRANADA

Centro de Actividades Deportivas

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


Copyright© 2025 Universidad de Granada

## 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 | **Renovaciones(*)**: del 13 al 18 de noviembre de 2024.<br><br>**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.<br><br>**Nuevas Altas**: del 26 al 29 de noviembre de 2024 y del 07 al 10 de enero de 2025. |


Copyright© 2025 Universidad de Granada

| | | |
|---|---|---|
| TERCERO | **Renovaciones**: del 26 de febrero al 04 de marzo de 2025.<br><br>**Nuevas Altas**: del 05 al 26 de marzo de 2025. | **Renovaciones**: del 26 de febrero al 04 de marzo de 2025.<br><br>**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.

## 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 € | |


Copyright© 2025 Universidad de Granada

| | | |
|---|---|---|
| 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 € | |

- **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.


Copyright© 2025 Universidad de Granada