UNIVERSIDAD DE GRANADA

Centro de Actividades Deportivas

Abdominales Hipopresivos 2024-2025

La Gimnasia Abdominal Hipopresiva, engloba una serie de ejercicios basados en la respiración, aspiración difragmatica 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**: Practica 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 2024 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

Copyright© 2025 Universidad de Granada

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 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.

Copyright© 2025 Universidad de Granada

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 de2024 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, 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.	OBSERVACIO
Lunes	Iniciación	18:00-18:45	Sala Multiusos	8/14	Sala Multiuso del Pabellón del Campus Fuentenueva Paseo Profes Juan Ossorio CP 18003, Granada (Paseos Universitario

Copyright© 2025 Universidad de Granada

Martes (Cancelado en 3ºPeriodo)	Iniciación	12:00-12:45	Sala Multiusos	8/14	Sala Multiuso del Pabellón del Campus d Fuentenueva Paseo Profes Juan Ossorio CP 18003, Granada(Pas Universitario
Miércoles	Mantenimiento	13:15-14:00	Sala Multiusos	8/14	Sala Multiuso del Pabellón del Campus d Fuentenueva Paseo Profes Juan Ossorio CP 18003, Granada (Paseos Universitario
Miércoles	Mantenimiento	19:00-19:45	Sala 0 Universiada	8/14	Sala 0 del Pabellón Universiada d Campus de Fuentenueva Paseo Profes Juan Ossorio CP 18003, Granada (Paseos Universitario

Precio por periodo (1 día a la semana)

TIPO DE USUARIO	PRECIO/PERIODO	OBSERVACIONES

Copyright© 2025 Universidad de Granada

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 lainscripción 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	

- **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.

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.

- Para mas información visitar el siguiente enlace: Reconocimiento de créditos E.C.T.S. por la participación en actividades dirigidas organizadas

Copyright© 2025 Universidad de Granada

por el C.A.D.

Copyright© 2025 Universidad de Granada