



## Pilates 2024-2025



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.
- 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 2024 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 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	<p><b>Renovaciones(*)</b>: del 13 al 18 de noviembre de 2024.</p> <p><b>Nuevas Altas</b>: del 19 al 29 de noviembre de 2024 y del 07 al 10 de enero de 2025.</p>	<p><b>Renovaciones (*)</b>: del 13 al 18 de noviembre de 2024.</p> <p><b>Nuevas Altas</b>: del 26 al 29 de noviembre de 2024 y del 07 al 10 de enero de 2025.</p>
TERCERO	<p><b>Renovaciones</b>: del 26 de febrero al 04 de marzo de 2025.</p> <p><b>Nuevas Altas</b>: del 05 al 26 de marzo de 2025.</p>	<p><b>Renovaciones</b>: del 26 de febrero al 04 de marzo de 2025.</p> <p><b>Nuevas Altas</b>: del 12 al 26 de marzo de 2025.</p>

### (\*) 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.
- Instalación: Sala Multiusos del Pabellón 1 del Campus Universitario de Fuentenueva, en Paseo Profesor Juan Ossorio s/n CP 18003, Granada.

DÍAS	HORARIO	PLAZAS MÍNIMAS/MÁXIMAS	MODALIDAD	OBSERVACIONES
Lunes- Miércoles	12:00- 13:00	8/13	Pilates preventivo para gente que no tenga experiencia en la actividad.	Desarrollo lento. Ideal para principiantes.
Lunes- Miércoles	14:00 - 15:00	10/14	Pilates	Desarrollo rápido. Nivel de esfuerzo alto.

Lunes- Miércoles	17:00- 18:00	10/14	Pilates	Desarrollo normal. Nivel de esfuerzo medio.
Martes- Jueves	10:00- 11:00	8/13	Pilates preventivo	Desarrollo lento. Nivel de esfuerzo medio.
Martes- Jueves	11:00- 12:00	8/13	Pilates preventivo	Desarrollo lento. Nivel de esfuerzo medio.
Martes- Jueves	17:00- 18:00	10/14	Pilates	Desarrollo normal. Nivel de esfuerzo medio.

## 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 comunidad universitaria 90,00 €

- **Muy importante:** Si después de matricularse en cualquier actividad, no pudiera realizarla, deberá enviarnos un correo a [deportes@ugr.es](mailto: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.

## 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.](#)