UNIVERSIDAD DE GRANADA

Centro de Actividades Deportivas

2019-2020: Aerobox

Actividad novedosa que combina ejercicios aeróbicos y de boxeo ayudando a desarrollar la fuerza, flexibilidad, resistencia y coordinación muscular a ritmo de música.

Se recomienda a las personas de todas las edades que quieran tonificar, mejorar la circulación sanguínea, la oxigenación de los tejidos, el sistema respiratorio, eliminar estrés o la tensión muscular y divertirse.

Instalación y edad de participación.

Instalación.

Pabellón Universiada (Sala 2) del Campus Universitario de Fuentenueva en Paseo Profesor Juan Ossorio s/n CP 18003, Granada.

Edad de participación.

Mayores de 18 años y menores de 65 años.

Periodos de impartición, inscripción, horario, plazas y precios.

Periodos de impartición

PERIODO	FECHAS
PRIMERO	Del 04 de octubre al 21 de diciembre de 2019. (No se impartirán clases el 12 octubre, 1 noviembre y 6,7 y 8 de diciembre 2019)
SEGUNDO	Del 08 de enero al 20 de marzo de 2020. (No se impartirán clases el 28 y 29 de febrero 2020)

Copyright© 2025 Universidad de Granada

TERCERO	Del 23 de marzo al 06 de junio de 2020. (No se impartirán clases del 06 al 12 de abril de 2020, ambos incluídos, ni 1, 2 y 3 mayo 2020).

Periodos de inscripción

Abierto a miembros de la comunidad universitaria y no universitaria.

PERIODO	COMUNIDAD UNIVERSITARIA	COMUNIDAD NO UNIVERSITARIA
PRIMERO	Del 19 de septiembre al 22 de octubre de 2019.	Del 25 de septiembre al 22 de octubre de 2019.
SEGUNDO	Renovación: del 02 al 10 de diciembre de 2019. Nuevas: Del 11 de diciembre 2019 al 17 de enero de 2020.	Renovación: del 02 al 10 de diciembre de 2019. Nuevas: Del 17 de diciembre 2019 al 17 de enero de 2020.
TERCERO	Renovación: del 03 al 05 de marzo de 2020. Nuevas: Del 06 de marzo al 15 de abril de 2020.	Renovación: del 03 al 05 de marzo de 2020. Nuevas: Del 12 de marzo al 15 de abril de 2020.

Horarios y plazas.

La duración de las clases será de 55 minutos un día a la semana.

- Día: Lunes.
  - Horario: 21:00 - 21:55.
  - Plazas: Mínimo 9 y máximo 16.
- Día: Miércoles.
  - Horario: 21:00 - 21:55.
  - Plazas: Mínimo 9 y máximo 16.

Precio por periodo.

- Miembros de la comunidad universitaria con alta deportiva: 26 €/periodo (1 clase a la semana).
  - Alumnos UGR con alta deportiva: 23,40 €/periodo.

Copyright© 2025 Universidad de Granada

    - Alumnos UGR con alta deportiva becarios M.E.C. o similar UGR (sólo 3º periodo): 20,80 €/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: 31,20 €/periodo (1 clase a la semana).

- 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.

Material indispensable.

- Toalla para retirar el sudor en las pausas, así como bebida para hidratarse.

- Al utilizar sacos, se recomienda el uso de guantes o guantillas para proteger los nudillos. También se pueden usar vendas o algún tipo de guante reforzado.

Recomendación e intensidad.

- 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: Media-Alta.

Créditos E.C.T.S.

- Las siguientes actividades: Zumba, Abdominales hipopresivas, pilates, aerobox, glutap, power-pump 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 2019-2020.

- 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