UNIVERSIDAD DE GRANADA

Centro de Actividades Deportivas

2019-2020: Pilates

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, instalación y edad de participación.

Niveles de enseñanza.

- Nota: En este periodo 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, y siempre que el/la alumno/a esté de acuerdo.
- 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.

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.

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

Copyright© 2025 Universidad de Granada

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)
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 1 hora (60 minutos) un día a la semana. Las personas interesadas en asistir dos días o mas a la semana, tendrán que matricularse por separado en cada uno de ellos.

- Días: Lunes.
    - Horario: 10:00 - 11:00 (mínimo 12 y máximo 20 plazas).

Copyright© 2025 Universidad de Granada

- Días: Lunes.
    - Horario: 14:00 - 15:00 (mínimo 12 y máximo 20 plazas).
- Días: Lunes.
    - Horario: 16:55 - 17:55 (mínimo 12 y máximo 20 plazas).
- Días: Miércoles: Pilates PREVENTIVO.
    - Horario: 11:00 - 12:00 (mínimo 12 y máximo 20 plazas).
- Días: Miércoles.
    - Horario: 14:00 - 15:00 (mínimo 12 y máximo 20 plazas).
- Días: Miércoles.
    - Horario: 16:55 - 17:55 (mínimo 12 y máximo 20 plazas).

Precio por periodo.

- Miembros de la comunidad universitaria con alta deportiva: 30,00 €/periodo (1 hora a la semana).
    - Alumnos UGR con alta deportiva: 27,00 €/periodo.
    - Alumnos UGR con alta deportiva becarios M.E.C. o similar UGR (solo 3º periodo): 24,00 €/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: 36,00 €/periodo (1 hora 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.
- Las personas interesadas en asistir dos días o mas a la semana, tendrán que matricularse por separado en cada uno de ellos.

Material indispensable.

Toalla para colocar sobre las esterillas.

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

Copyright© 2025 Universidad de Granada

enfermedad.

- Intensidad de la actividad: Nivel esencial (baja-media) y nivel avanzado (media-alta).

Créditos E.C.T.S.

- Como novedad, 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