UNIVERSIDAD DE GRANADA

Centro de Actividades Deportivas

2019-2020: Vida Sana

Actividad divertida, variada y amena, dirigida a adultos mayores de 50 años sin importar el estado de forma inicial. Persigue la mejora de las capacidades físicas relacionadas con la salud mediante la realización de diferentes actividades: sesiones de trabajo en circuito, uso del propio peso corporal como carga, bailes y coreografías sencillas, etc. Se adaptará en función de las características del grupo.

Instalación, edad de participación y requisitos para el grupo de Martes-Jueves

Instalación

- El grupo de tres días (L-X-V) a las 9:00, se impartirá lunes y viernes en la sala 2 del Pabellón Universiada y Miércoles en la pista 1 de Pabellón Universiada del Campus Universitario de Fuentenueva en Paseo Profesor Juan Ossorio s/n CP 18003, Granada.
- El grupo de tres días (L-X-V) a las 19:00, se impartirá los lunes en la pista 1 de Pabellón Universiada y los miércoles y viernes en la sala 2 del Pabellón Universiada del Campus Universitario de Fuentenueva en Paseo Profesor Juan Ossorio s/n CP 18003, Granada.
- El grupo de martes-jueves, se impartirá en la pista 1 del Pabellón Universiada del Campus de Fuentenueva.

Edad de participación

A partir de los 50 años.

Requisitos de matriculación para los/as alumnos/as Del Aula Permanente

- Los alumnos matriculados en el curso 2019-2020 en el Aula Permanente de

Copyright© 2025 Universidad de Granada

Formación Abierta de la Universidad de Granada tendrán un plazo preferente de inscripción en el grupo de martes-jueves en cada periodo. Para las matrículas del 2º y 3º periodo habrá plazo preferente sólo si hay plazas sin cubrir del periodo anterior.

- El lugar de inscripción será exclusivamente la sede administrativa del CAD (Campus de Fuentenueva).
- Documentación necesaria: carnet, matrícula o documento que acredite la condición de estudiante del APFA.

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)
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 Grupo de martes-jueves

Abierto a miembros de la comunidad universitaria y no universitaria.

PERIODO	ALUMNOS AULA PERMANENTE (GRUPO M-J)	COMUNIDAD UNIVERSITARIA	COMUNIDAD NO UNIVERSITARIA
PRIMERO	17-18 de septiembre de 2019.	Del 19 de septiembre al 22 de octubre de 2019.	Del 25 de septiembre al 22 de octubre de 2019.

Copyright© 2025 Universidad de Granada

SEGUNDO	Renovación: 28-29 de noviembre de 2019.	Renovación: del 02 al 10 de diciembre de 2019. Nuevas: Del 11 de diciembre 2019 al17 de enero de2020.	Renovación: del 02 al 10 de diciembre de 2019. Nuevas: Del 17 de diciembre 2019 al17 de enero de2020.
TERCERO	Renovación: 27 febrero y 2 marzo de 2020.	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.

Periodos de inscripción Grupos de lunes-miércoles-viernes

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.

- Días: Lunes, miércoles y viernes
    - Horario: 09:00 - 09:55 (mínimo 10 y máximo 20 plazas).
    - Horario: 19:00 - 19:55 (mínimo 10 y máximo 20 plazas).

Copyright© 2025 Universidad de Granada

- Días: Martes y jueves
    - Horario: 09:00 - 09:55 (mínimo 10 y máximo 24 plazas).
    - Horario: 10:00 - 10:55 (mínimo 10 y máximo 24 plazas).

Precio por periodo

- Para grupos de 3 días/semana:
    - Miembros de la comunidad universitaria con alta deportiva: 44,00 €/periodo.
    - Miembros no pertenecientes a la comunidad universitaria: 60,50 €/periodo.
- Para grupo de 2 días/semana:
    - Alumnos del Aula Permanente (2017-2018) con alta deportiva: 30,00 €/periodo.
    - Miembros de la comunidad universitaria con alta deportiva: 30,00 €/periodo.
    - Miembros no pertenecientes a la comunidad universitaria: 41,25 €/periodo.
- 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 depositar sobre las esterillas y bebida para hidratarse.

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: Baja-Media.

Copyright© 2025 Universidad de Granada