



PROGRAMA ACTIVIDADES

JULIO 2016



UNIVERSIDAD
DE MÁLAGA

umasaludable
deporte universitario

ESTE VERANO TE DAMOS MÁS...

NATACIÓN ADULTOS	Horario		UMA A	UMA B	UMA C	BASE
Del 1 al 22 de Julio	09:00-10:00 10:00-11:00 14:00-15:00 15:00-16:00 19:00-20:00 20:00-21:00	L-X-V	23,37 €	24,18 €	30,22 €	40,30 €
		M-J	16,57 €	17,14 €	21,42 €	28,57 €

NATACION EMBARAZADAS	Horario		UMA A	UMA B	UMA C	BASE
Del 1 al 22 de Julio PROMOCION 3 x 2 días	10:00-11:00	L-X-V	15,29 €	15,82 €	19,77 €	26,37 €

NATACION +55	Horario		UMA A	UMA B	UMA C	BASE
Del 1 al 22 de Julio	10:30-11:30	M-J	10,20 €	10,54 €	13,18 €	17,58 €

ESCUELA DE ESPALDA	Horario		UMA A	UMA B	UMA C	BASE
Del 1 al 22 de Julio (mínimo 3 inscripciones por horario)	09:00-10:00 13:00-14:00 16:30-17:30	L-X-V	31,44 €	32,53 €	40,66 €	54,22 €
	09:00-10:00 12:00-13:00 16:30-17:30 18:00-19:00 (L-X)	M-J	25,50 €	26,37 €	32,97 €	43,96 €

Requisito: Se podrán inscribir aquellos usuarios que hayan estado matriculados anteriormente en algunos de los cursos de escuela de espalda.

NATACION TERAPEUTICA	Horario		UMA A	UMA B	UMA C	BASE
Del 1 al 22 de Julio Nueva actividad	10:00-11:00	M-J	15,29 €	15,82 €	19,77 €	26,37 €

APRENDIZAJE INFANTIL INTENSIVO (A PARTIR DE 4 AÑOS)	Horario		UMA B	UMA C	BASE
PRIMER CURSO: Del 1 al 8 de Julio (6 sesiones)	11:00-11:45 11:50-12:35 12.40-13.25	LUNES A VIERNES	18,00 €	22,50 €	30,00 €
SEGUNDO CURSO: Del 11 al 22 de Julio (11 sesiones)	17:20-18:05 18.10-18:55		30,00 €	37,50 €	50,00 €

PERFECCIONAMIENTO INFANTIL INTENSIVO (A PARTIR DE 4 AÑOS)	Horario	Turnos	UMA B	UMA C	BASE
PRIMER CURSO: Del 1 al 8 de Julio (6 sesiones)	11:30-12:30 12:30-13:30	LUNES A VIERNES	18,00 €	22,50 €	30,00 €
SEGUNDO CURSO: Del 11 al 22 de Julio (11 sesiones)	17:00-18:00 18:00-19:00		30,00 €	37,50 €	50,00 €

Necesaria prueba de aptitud en la piscina, previa a la inscripción.

Podrán realizarla los viernes entre las 17.30-18.30, previo registro en la administración del Complejo Deportivo Universitario.

POWER BIKE	Horario		UMA A	UMA B	UMA C	BASE
Del 1 al 22 de Julio	16:30-17:30	L-X	15,29 €	15,82 €	19,77 €	26,37 €
	19:00-20:00	M-J				





CICLISMO INDOOR	Horario		UMA A	UMA B	UMA C	BASE
Del 1 al 22 de Julio	09:00 – 10:00 20:00 – 21:00	M-J L-X	15,29 €	15,82 €	19,77 €	26,37 €

ASESORAMIENTO DEPORTIVO	Horario		UMA A	UMA B	UMA C	BASE
Del 1 al 22 de Julio	09:00 – 11:00	M-J	10,20 €	10,54 €	13,18 €	17,58 €
		L-X-V	15,29 €	15,82 €	19,77 €	26,37 €
	19:00 – 21:00	L a V	21,24 €	21,98 €	27,47 €	36,63 €

FUNCTIONAL TRAINING	Horario		UMA A	UMA B	UMA C	BASE
Del 1 al 22 de Julio	20:00-21:00	L-X-V	21,24 €	21,98 €	27,47 €	32,24 €
		M-J	15,29 €	15,82 €	19,77 €	26,37 €

PILATES	Horario		UMA A	UMA B	UMA C	BASE
Del 1 al 22 de Julio	09:00-10:00 18:30-19:30	M-J	15,29 €	15,82 €	19,77 €	26,37 €

ENTRENAMIENTO PERSONALIZADO SALA CARDIOVASCULAR	Horario		UMA A	UMA B	UMA C	BASE
Del 1 al 22 de Julio	09:00-21:00	3 días	22,09 €	22,86 €	28,57 €	38,10 €
		2 días	14,45 €	14,94 €	18,68 €	24,91 €

Cuestionario médico obligatorio/ Valoración médica voluntaria.

ACTIVIDADES RÍTMICAS Del 1 al 22 de Julio	Horario		UMA A	UMA B	UMA C	BASE
AEROBOX	14:00-15:00	M-J	10,20 €	10,54 €	13,18 €	17,58 €
GAP		L-X				
GAP	19:00-20:00	L-X				
FITNESS		M-J				
BODYFITNESS	20:00-21:00	M-J				
AEROFITNESS		L-X				
SUMMERDANCE	18:00-19:00	L-X				
		M-J				

BONO DE USO LIBRE Del 1 al 22 de Julio	Horario		UMA A	UMA B	UMA C	BASE
NATACION PERSONALIZADA	09:00-21:00	L-M-X-J-V	29,75 €	30,78 €	38,47 €	40,80 €
SALA CARDIOVASCULAR	09:00-21:00	L-M-X-J-V				
ACTIVIDADES RÍTMICAS	TODOS	TODOS				
PILATES						
POWER BIKE						
CICLISMO INDOOR						
FUNCTIONAL TRAINING						

PLAZO DE INSCRIPCIÓN

A partir del **1 de junio de 2016** para usuarios con tarjeta deportiva y comunidad universitaria.
A partir del **6 de junio de 2016** para usuarios sin tarjeta deportiva.

Toda la información de la Dirección de Deporte Universitario está disponible www.deportes.uma.es

Durante el mes de Julio **NO** están disponibles los Tickets Multisport y Powersport.