



# PROGRAMA ACTIVIDADES

## JULIO 2015

**en verano**  
 **más deporte**  
**más UMA**



NATACIÓN ADULTOS	HORARIO	TURNOS	BASE	UMA A	UMA B	UMA C				
Del 1 al 24 de Julio	09:00-10:00	L-X-V M-J	47,41 €	27,50 €	28,45 €	35,56 €				
	10:00-11:00									
	14:00-15:00									
	15:00-16:00									
	19:00-20:00									
20:00-21:00										
GIMNASIA ABDOMINAL HIPOPRESIVA	HORARIO	TURNOS	BASE	UMA A	UMA B	UMA C				
Del 1 al 24 de Julio	11:00-12:00	M-J	31,03 €	18,00 €	18,62 €	23,28 €				
NATACION EMBARAZADAS	HORARIO	TURNOS	BASE	UMA A	UMA B	UMA C				
Del 1 al 24 de Julio PROMOCION 3 x 2 días	18:00-19:00	L-X-V	31,03 €	18,00 €	18,62 €	23,28 €				
NATACION +55	HORARIO	TURNOS	BASE	UMA A	UMA B	UMA C				
Del 1 al 24 de Julio	10:30-11:30	M-J	20,69 €	12,00 €	12,41 €	15,52 €				
* ESCUELA DE ESPALDA	HORARIO	TURNOS	BASE	UMA A	UMA B	UMA C				
Del 1 al 24 de Julio	09:00-10:00	L-X-V	63,79 €	37,00 €	38,28 €	47,84 €				
	13:00-14:00									
	16:30-17:30									
	09:00-10:00	M-J					51,72 €	30,00 €	31,03 €	38,79 €
	12:00-13:00									
16:30-17:30										
18:00-19:00										

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

APRENDIZAJE INFANTIL INTENSIVO (A PARTIR DE 4 AÑOS)	HORARIO	TURNOS	BASE
PRIMER CURSO: Del 1 al 10 de Julio	11:00-11:45 11:50-12:35	LUNES A VIERNES	40,00 €
SEGUNDO CURSO: Del 13 al 24 de Julio	12.40-13.25 17:20-18:05 18.10-18:55		50,00 €

* PERFECCIONAMIENTO INFANTIL INTENSIVO (A PARTIR DE 4 AÑOS)	HORARIO	TURNOS	BASE	UMA B	UMA C
PRIMER CURSO: Del 1 al 10 de Julio	11:30-12:30 12:30-13:30	LUNES A VIERNES	40,00 €	27,00 €	33,75 €
SEGUNDO CURSO: Del 13 al 24 de Julio	17:00-18:00 18:00-19:00		50,00 €	30,00 €	37,50 €

\*Necesaria prueba de aptitud en la piscina, previa a la inscripción. Podrán realizarla los viernes entre las 17:30 horas y 18:30 horas, previo registro en la administración del complejo deportivo.

PILATES	HORARIO	TURNOS	BASE	UMA A	UMA B	UMA C
Del 1 al 24 de Julio	09:00-10:00 18:30-19:30	L – X M – J	31,03 €	18,00 €	18,62 €	23,28 €
* ENTRENAMIENTO PERSONALIZADO SALA CARDIOVASCULAR	HORARIO	TURNOS	BASE	UMA A	UMA B	UMA C
Del 1 al 24 de Julio	09:00-21:00	3 días	44,83 €	26,00 €	26,90 €	33,62 €
		2 días	29,31 €	17,00 €	17,59 €	21,98 €
POWER BIKE	HORARIO	TURNOS	BASE	UMA A	UMA B	UMA C
Del 1 al 24 de Julio	16:30-17:30	L-X	31,03 €	18,00 €	18,62 €	23,28 €
	19:00-20:00	M – J L-X-V	31,03 € 37,93 €	18,00 € 25,00 €	18,62 € 25,86 €	23,28 € 32,33 €
CICLISMO INDOOR	HORARIO	TURNOS	BASE	UMA A	UMA B	UMA C
Del 1 al 24 de Julio	09:00-10:00 20:00-21:00	M-J	31,03 €	18,00 €	18,62 €	23,28 €
		L-X-V	37,93 €	25,00 €	25,86 €	32,33 €
ASESORAMIENTO DEPORTIVO	HORARIO	TURNOS	BASE	UMA A	UMA B	UMA C
Del 1 al 24 de Julio	09:00-11:00 19:00-21:00	M-J	20,69 €	12,00 €	12,41 €	15,52 €
		L-X-V	31,03 €	18,00 €	18,62 €	23,28 €
		L a V	43,10 €	25,00 €	25,86 €	32,33 €
ACTIVIDADES RÍTMICAS DEL 1 AL 24 DE JULIO	HORARIO	TURNOS	BASE	UMA A	UMA B	UMA C
AEROBOX	14:00-15:00	M-J	20,69€	12,00€	12,41€	15,52€
GAP		L-X				
ZUMBA	09:00-10:00	L-X M-J				
	17:30-18:30	M-J				
GAP	18:00-19:00	L-X				
STEP		M-J				
AEROBIC	19:00-20:00	L-X				
FITNESS		M-J				
BODYFITNESS	20:00-21:00	M-J				
AEROFITNESS		L-X				
FUNCTIONAL TRAINING	HORARIO	TURNOS	BASE	UMA A	UMA B	UMA C
Del 1 al 24 de Julio	11:00-12:00	L-X-V	37,93 €	25,00 €	25,86 €	32,33 €
	20:00-21:00	M-J	31,03 €	18,00 €	18,62 €	23,28 €
BONO DE USO LIBRE DEL 1 AL 24 DE JULIO	HORARIO	TURNOS	BASE	UMA A	UMA B	UMA C
NATACION PERSONALIZADA	09:00-21:00	L-M- X-J-V	48,00 €	35,00 €	36,21 €	45,26 €
SALA CARDIOVASCULAR	09:00-21:00	L-M-X-J-V				
ACTIVIDADES RÍTMICAS	TODOS	TODOS				
PILATES						
POWER BIKE						
CICLISMO INDOOR						
FUNCTIONAL TRAINING						

\*Cuestionario médico obligatorio/ Valoración médica voluntaria.

#### PLAZO DE INSCRIPCIÓN

▲ A partir del 26 de mayo para usuarios con tarjeta deportiva y comunidad universitaria.

▲ A partir del 2 de junio para usuarios sin tarjeta deportiva.

Toda la información de la Dirección de Deporte Universitario está disponible en la siguiente dirección:

<http://www.deportes.uma.es>