



PROGRAMA EXTRAORDINARIO ACTIVIDADES DEL 3 AL 21 DE JULIO DE 2023

NADO LIBRE	HORARIO	COMUNIDAD UMA/ ESTUDIANTADO	P. BASE	TARIFA PLANA
	8.30 a 18.30	2,00€ / 1.70€	3,00€	GRATIS

Gratis para tarifa plana *
Reserva por programa web Cronos

USO LIBRE SALA CARDIOVASCULAR	HORARIO	COMUNIDAD UMA/ ESTUDIANTADO	TARIFA C ASOC.ANT. ALUMNOS	TARIFA PLANA
	8.30 a 18.30	2,50€ / 2.00€	3,00€	GRATIS

Gratis para tarifa plana*
Reserva por programa web Cronos

PISTA DE ATLETISMO, CIRCUITO NATURAL, GIMNASIO EXTERIOR, CALISTENIA	HORARIO	COMUNIDAD UMA	P. BASE
	8.30 a 18.30	GRATIS	2,00€

Reserva por programa web Cronos

ACTIVIDADES DIRIGIDAS Sala de expresión	ACTIVIDAD	HORARIO	TURNOS	COMUNIDAD UMA/ ESTUDIANTADO	TARIFA C ASOC.ANT. ALUMNOS	TARIFA PLANA
	Aerofitness	10:30-11:30	L-J	2,50€ / 2,00€	3,00€	GRATIS
		13:30-14:30	X			
		14:30-15:30	M-V			
	Zumba	11.30-12.30	L a V	2,50€ / 2,00€	3,00€	GRATIS
	Pilates	10:30-11:30	M-V			
		13:30-14:30	L-J			
		14:30-15:30	X			
	GAP/Core	12:30-13:30	L a V	2,50€ / 2,00€	3,00€	GRATIS
	Bodyfitness	10:30-11:30	X			
		13:30-14:30	M-V			
		14:30-15:30	L-J			

Gratis para tarifa plana*
Reserva por programa web Cronos

* Gratis para tarifa plana: el estudiantado, PAS y PDI, inscritos en tarifa plana en el curso 22/23, podrán abonar en Web cronos el mes de julio a coste cero.



NATACIÓN ADULTOS	HORARIO	TURNOS	COMUNIDAD UMA		TARIFA C	P.BASE
	08:30-9:30 14:30-15:30 15:30-16:30	L-X X-V L-V M-J	15,52€		19,39€	25,86€
	08:30-9:30 14:30-15:30 15:30-16:30	Nado por sesiones de L a V	COMUNIDAD UMA	ESTUDIANTADO	TARIFA PLANA GRATIS	
		2,50€	2,00€			

Inscripción / Reserva por programa web Cronos
Nuevas inscripciones solo Comunidad Universitaria
Excepciones: usuarios inscritos en las actividades acuáticas en junio 2023

ESCUELA TERAPÉUTICA DE ESPALDA	HORARIO	TURNOS	COMUNIDAD UMA	TARIFA C	P.BASE
	09:00-10:00 13:00-14:00 16:30-17:30	L-M	24,44€	30,55€	40,73€
	09:00-10:00 13:00-14:00 16.30-17.30	M-J			

Solo se podrán inscribir aquellos usuarios inscritos en las actividades de salud en junio 2023
En el caso de no tener un número mínimo de usuarios el grupo no se ofertará.
Inscripción por formularios que se habilitarán cuando comience del plazo de inscripción

ESCUELA DE ESPALDA SECO	HORARIO	TURNOS	COMUNIDAD UMA	TARIFA C	P.BASE
	11:15 - 12:00	M-J	15,52€	19,39€	25,86€

Solo se podrán inscribir aquellos usuarios inscritos en las actividades de salud en junio 2023
En el caso de no tener un número mínimo de usuarios el grupo no se ofertará.
Inscripción por formularios que se habilitarán cuando comience del plazo de inscripción



APRENDIZAJE NATACION INFANTIL INTENSIVO	HORARIO	TURNOS	COMUNIDAD UMA
3 al 7 de julio	11:45-12:30 12.35-13.20 16.30-17.15	L a V	20,00€
10 al 14 de julio			
17 al 21 de julio			

Edad Mínima: 4 años cumplidos en el momento de la inscripción.
Inscripción por formulario que se habilitará cuando comience del plazo de inscripción

PERFECCIONAMIENTO NATACION INFANTIL INTENSIVO	HORARIO	TURNOS	COMUNIDAD UMA	TARIFA C	P.BASE
Del 3 al 7 de Julio	10:30-11:30 17.30-18:30	L a V	20,00€	25,00€	33,00€
Del 10 al 14 de Julio					
Del 17 al 21 de julio					

Edad Mínima: 5 años cumplidos en el momento de la inscripción. Necesaria prueba de nivel.

Excepciones: usuarios inscritos en las actividades acuáticas infantiles en junio 2023
Inscripción por formulario que se habilitará cuando comience del plazo de inscripción

FORMULARIO DE INSCRICIÓN

<https://forms.office.com/e/k73HEwhgFm>

PLAZOS DE INSCRIPCIÓN:

COMUNIDAD UNIVERSITARIA: A partir del 5 de junio a las 10:00

RESTO DE USUARIOS (Inscritos en el mes de junio 2023): A partir del 12 de junio a las 10:00



ACTIVIDADES INCLUIDAS EN TARIFA PLANA

Horarios / Días	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
10:30-11:30	AEROFITNES	PILATES	BODYFITNESS	AEROFITNES	PILATES
11:30 -12:30	ZUMBA	ZUMBA	ZUMBA	ZUMBA	ZUMBA
12:30 – 13:00	GAP	GAP	GAP	GAP	GAP
13:00-13:30	CORE	CORE	CORE	CORE	CORE
13:30-14:30	PILATES	BODYFITNESS	AEROFITNESS	PILATES	BODYFITNESS
14:30-15:30	BODYFITNESS	AEROFITNESS	PILATES	BODYFITNESS	AEROFITNESS
8:30-18:30	NADO LIBRE				
8:30-18:30	USO LIBRE SALA CARDIOVASCULAR				
8:30-18:30	PISTA DE ATLETISMO / CIRCUITO EXTERIOR / GIMNASIO EXTERIOR / CALISTENIA				