



PROGRAMA ACTIVIDADES JULIO 2019



NATACIÓN ADULTOS	HORARIO	TURNOS	BASE	A	B	C
Del 1 al 19 de Julio	09:00-10:00	L-X-V	35,50 €	20,59 €	21,30 €	26,62 €
	10:00-11:00					
	14:30-15:30					
	15:30-16:30	M-J	26,00 €	15,08 €	15,60 €	19,50 €
	19:00-20:00					
	20:00-21:00					

ACTIVIDAD FÍSICA PARA EMBARAZADAS	HORARIO	TURNOS	BASE	A	B	C
Del 1 al 19 de Julio PROMOCION 3 x 2 días	10:00-11:00	L-X-V	26,00 €	15,08 €	15,60 €	19,50 €

NATACION MAYORES	HORARIO	TURNOS	BASE	A	B	C
Del 1 al 19 de Julio	10:00-11:00	M-J	18,10 €	10,50 €	10,86 €	13,57 €

*ESCUELA DE ESPALDA	HORARIO	TURNOS	BASE	A	B	C
Del 1 al 19 de Julio	09:00-10:00	L-X-V	50,43 €	29,25 €	30,26 €	37,82 €
	13:00-14:00					
	09:00-10:00	M-J	40,73 €	23,62 €	24,44 €	30,55 €
	13:00-14:00					
	16:30-17:30					
	16:30-17:30	L-X	40,73 €	23,62 €	24,44 €	30,55 €
18:00-19:00						

ESCUELA DE ESPALDA EN SECO	HORARIO	TURNOS	BASE	A	B	C
Del 1 al 19 de Julio	11:15 - 12:00	M-J	25,86 €	15,00 €	15,51 €	19,40 €

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

NATACION TERAPEUTICA	HORARIO	TURNOS	BASE	A	B	C
Del 1 al 19 de Julio	10:00-11:00	M-J	25,86 €	15,00 €	15,51 €	19,40 €

APRENDIZAJE INFANTIL INTENSIVO (A PARTIR DE 4 AÑOS)	HORARIO	TURNOS	BASE	B	C
PRIMER CURSO: Del 1 al 5 de Julio	11:00-11:45 11:50-12:35 12:40-13.25 17:20-18:05 18:10-18:55	LUNES A VIERNES	25,00 €	15,00 €	18,75 €
SEGUNDO CURSO: Del 8 al 12 de Julio					
TERCER CURSO: Del 15 al 19 de Julio					

* PERFECCIONAMIENTO INFANTIL INTENSIVO (A PARTIR DE 4 AÑOS)	HORARIO	TURNOS	BASE	B	C
PRIMER CURSO: Del 1 al 5 de Julio	11:30-12:30 12:30-13:30 17:00-18:00 18:00-19:00	LUNES A VIERNES	25,00 €	15,00 €	18,75 €
SEGUNDO CURSO: Del 8 al 12 de Julio					
TERCER CURSO: Del 15 al 19 de Julio					

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

* ENTRENAMIENTO PERSONALIZADO SALA CARDIOVASCULAR	HORARIO	TURNOS	BASE	A	B	C
Del 1 al 19 de Julio	09:00-21:00	3 días	33,62 €	19,50 €	20,17 €	25,21 €
		2 días	21,98 €	12,74 €	13,18 €	16,48 €

*Cuestionario médico obligatorio/ Valoración médica voluntaria.

ASESORAMIENTO DEPORTIVO	HORARIO	TURNOS	BASE	A	B	C
Del 1 al 19 de Julio	09:00-11:00	M-J	19,39 €	11,24 €	11,63 €	14,54 €
		L-X-V	25,84 €	14,98 €	15,50 €	19,38 €
	19:00-21:00	L a V	34,91 €	20,24 €	20,94 €	26,18 €

PILATES	HORARIO	TURNOS	BASE	A	B	C
Del 1 al 19 de Julio	09:00-10:00 18:30-19:30	M – J	25,84 €	14,98 €	15,50 €	19,38 €

*POWER FIT	HORARIO	TURNOS	BASE	A	B	C
Del 1 al 19 de Julio	09:00-10:00 20:00-21:00	L a V	25,84 €	14,98 €	15,50 €	19,38 €

*Entrenamiento funcional, ciclismo indoor y power bike.

ACTIVIDADES RÍTMICAS DEL 1 AL 19 DE JULIO	HORARIO	TURNOS	BASE	A	B	C
AEROBOX	14:30-15:30	M-J	19,39 €	11,24 €	11,63 €	14,54 €
GAP		L-X				
SUMMERDANCE	18:00-19:00	M-J				
		L-X				
GAP	19:00-20:00	L-X				
FITNESS		M-J				
BODYFITNESS	20:00-21:00	M-J				
AEROBOX		L-X				

BONO DE USO LIBRE DEL 1 AL 19 DE JULIO	HORARIO	TURNOS	BASE	A	B	C
NATACION LIBRE	09:00-21:00	L-M-X-J-V	40,00 €	30,00 €	31,00 €	35,00 €
SALA CARDIOVASCULAR	09:00-21:00	L-M-X-J-V				
ACTIVIDADES RÍTMICAS	TODOS	TODOS				
PILATES						

PLAZO DE INSCRIPCIÓN

- A partir del 27 de mayo para usuarios con tarjeta deportiva y comunidad universitaria.
- A partir del 3 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>