

ACTIVIDADES ACUÁTICAS 22-23

ACTIVIDAD	HORARIO	DÍAS	COMUNIDAD UNIVERSITARIA	TARIFA C	RESTO DE USUARIOS	
CURSO NATACIÓN ADULTOS (niveles 1 a 3)	08:30-09:30 09:30-10:30 10:30-11:30 14:30-15:30 15:30-16:30 19:30-20:30 20:30-21:30	L-X-V M-J	28,45 € 20,69 €	35,50 € 25,86 €	47,41 € 34,48 €	
	08:30-09:30 09:30-10:30 10:30-11:30 15:30-16:30 19:30-20:30	L-X	20,69 €	25,86 €	34,48 €	
	16:30-17:30 17:30-18:30 18:30-19:30	L a V Por sesiones	2,50 €	3,00 €	-----	
			2,00 € ESTUDIANTADO			
	APRENDIZAJE ADULTOS	10:30-11:30 15:30-16:30	L-X-V	28,45 €	35,50 €	47,41 €
		10:30-11:30	L-X	20,69 €	25,86 €	34,48 €

- Nuevas inscripciones solo para comunidad universitaria.

ACTIVIDADES ACUÁTICAS 22-23

ACTIVIDAD	HORARIOS	DÍAS	COMUNIDAD UNIVERSITARIA	TARIFA C	RESTO DE USUARIOS
COMBINADA	20:30-21:30	L-X-V	25,86 €	32,33 €	37,93 €
		L-X	18,62 €	23,28 €	31,03 €
		L-V			
		M-J			
		X-V			
AQUAGYM (GIMNASIA EN EL AGUA)	11:30-12:30	L-X-V	23,79 €	29,74 €	39,66 €
		M-J	20,69 €	25,86 €	34,48 €
	17:30-18:30 18:30-19:30	L-X M-J	20,69 €	25,86 €	34,48 €
ENTRENAMIENTO PERSONALIZADO DE NATACIÓN	12:30 -13:30	L-X-V	23,79 €	29,74 €	39,66 €
**NATACION MAYORES	11:30-12:30	L-X-V	20,69 €	25,86 €	34,48 €
		M-J	14,48 €	18,10 €	24,14 €

- Nuevas inscripciones solo para comunidad universitaria.

** Nuevos usuarios: obligatorio consulta y asesoramiento médico

ACTIVIDADES DE SALUD 22-23

ACTIVIDAD	HORARIOS	DÍAS	COMUNIDAD UNIVERSITARIA	TARIFA C	RESTO DE USUARIOS
*ESCUELA TERAPÉUTICA DE ESPALDA (REQUISITO SABER NADAR)	08:30-09:30	L-X M-J	32,59 €	40,73 €	54,31 €
	09:30-10:30				
	13:30-14:30				
	16:30-17:30				
	12:00-13:00	M-J			
	19:00-20:00	L-X			
*NATACIÓN TERAPÉUTICA	12:30-13:30	L-X-V	28,45 €	35,56 €	47,41 €
	10:30-11:30	M-J	20,69 €	25,86 €	34,48 €
*ESCUELA DE ESPALDA EN SECO	11:15-12:00 18:30-19:15	M-J	20,69 €	25,86 €	34,48 €

- Nuevas inscripciones solo para comunidad universitaria.

* Se cambia el sistema de actuación e inscripción, los nuevos usuarios no podrán inscribirse directamente a ninguna actividad, sin haber realizado la consulta y asesoramiento, y será el área médica quien decida qué actividad o servicio es el más indicado, haciendo el pago antes de usar el mismo.

ACTIVIDADES INFANTILES Y JUVENILES 22-23

ACTIVIDAD	HORARIOS	DÍAS	COMUNIDAD UNIVERSITARIA	TARIFA C	RESTO DE USUARIOS
AIKIDO INFANTIL	(2012-2016) 17:30-18:30 (2007-2011) 18:30-19:30	L-X	20,00 €	20,00 €	25,00 €
ESCUELA DE FUTBOL-SALA (2007-2011)	17:30-18:30	M-J	20,00 €	20,00 €	25,00 €
ESCUELA DE ATLETISMO	(2012-2016) 17:00-18:00 (2007-2011) 18:00-19:00	M-J	15,00 €	15,00 €	20,00 €
ESCUELA NATACIÓN INFANTIL (2007-2014)	17:30-18:30 18.30-19.30	L-X L-V M-J X-V M-V	20,00 €	25,00 €	33,33 €
ESCUELA DE PÁDEL NIVEL INICIACIÓN (2007-2014)	17:00-18:00 18:00-19:00	V	17,00 €	21,25 €	28,33 €

- Nuevas inscripciones solo para comunidad universitaria.

CURSOS DEPORTIVOS 22-23

ACTIVIDAD	HORARIOS	DÍAS	COMUNIDAD UNIVERSITARIA	TARIFA C	RESTO DE USUARIOS
JUDO	20:00-21:00	M-J	15,52 €	19,40 €	25,86 €
AIKIDO	19:30-20:30 20:30-21:30	L-X	15,52 €	19,40 €	25,86 €
**ACTIVIDAD FISICA MAYORES	11:30-12:30	M-J	12,41 €	15,52 €	20,69 €
ZUMBA BAJA INTENSIDAD	10:30-11:30	V	9,00 €	11,25 €	15,00 €
CALISTENIA	19:30-20:30 20:30-21:30	L a V Por sesiones	2,50 €	3,00 €	-----
			2,00 € ESTUDIANTADO GRATIS CON TARIFA PLANA		
CURSOS DE PADEL NIVELES INICIACION, MEDIO y PERFECCIONAMIENTO *Prueba previa nivel medio y perfeccionamiento	11:00-12:00 12:00-13:00 16:00-17:00 17:00-18:00 18:00-19:00 19:00-20:00 20:00-21:00	L-X M-J	28,96 €	36,20 €	41,00 €
	16:00-17:00 17:00-18:00 18:00-19:00 19:00-20:00 20:00-21:00	V	22,75 €	28,45 €	29,31 €

- Nuevas inscripciones solo para comunidad universitaria.

CURSOS DEPORTIVOS 22-23

ACTIVIDAD	HORARIOS	DIAS	COMUNIDAD UNIVERSITARIA	
ESCUELA UNIVERSITARIA VOLEY-PLAYA MIXTO	18:00-19:00	M-J	2,50 €	GRATIS CON TARIFA PLANA
			2,00 € ESTUDIANTADO	
ESCUELA UNIVERSITARIA BALONCESTO MIXTO	16:00-17:30	M-J	2,50 €	GRATIS CON TARIFA PLANA
			2,00 € ESTUDIANTADO	
ESCUELA UNIVERSITARIA FÚTBOL-SALA MIXTO	20:30-21:30	M-J	2,50 €	GRATIS CON TARIFA PLANA
			2,00 € ESTUDIANTADO	
ESCUELA UNIVERSITARIA WATERPOLO MIXTO	10:00-12:00	S	2,50 €	GRATIS CON TARIFA PLANA
			2,00 € ESTUDIANTADO	
ESCUELA UNIVERSITARIA FUTBOL 7 MIXTO	20:30-21:30	L-X	2,50 €	GRATIS CON TARIFA PLANA
			2,00 € ESTUDIANTADO	
ESCUELA UNIVERSITARIA VOLEIBOL MIXTO	19:30-20:30	L-X	2,50 €	GRATIS CON TARIFA PLANA
	20:30-21:30	M-J	2,00 € ESTUDIANTADO	

- Actividades solo para comunidad universitaria.
- Actividades gratuitas con tarifa plana.

ACTIVIDADES DIRIGIDAS 22-23

ACTIVIDAD	HORARIO	DIAS	TICKET SESIÓN COMUNIDAD UMA	TICKET SESIÓN ESTUDIANTADO	TICKET SESIÓN TARIFA C (Asoc.Ant.Alumnos)
BODYFITNESS	14:30-15:30	L-X	2,50 €	2,00 € GRATIS CON TARIFA PLANA	3,00 €
	19:00-20:00	M			
	20:00-21:00	J-V			
FUNCTIONAL TRAINING	08:30-09:30 09:30-10:30 10:30-11:30 11:30-12:30 *(Hiit) 12:30-13:30 13:30-14:30 14:30-15:30 15:30-16:30 16:30-17:30 17:30-18:30 *(Hiit) 18:30-19:30 19:30-20:30 *(Hiit) 20:30-21:30 *(Hiit)	L a V	2,50 €	2,00 € GRATIS CON TARIFA PLANA	3,00 €
	09:00-10:00 10:00-11:00 11:00-12:00 12:00-13:00 13:00-14:00	S			

- **Hiit Functional Training (nivel avanzado)**
- Actividades solo para comunidad universitaria.
- Actividades gratuitas con tarifa plana.
- Reserva de sesiones con 72 h. de antelación.

ACTIVIDADES DIRIGIDAS 22-23

ACTIVIDAD	HORARIO	DIAS	TICKET SESIÓN COMUNIDAD UMA	TICKET SESIÓN ESTUDIANTADO	TICKET SESIÓN TARIFA C (Asoc.Ant.Alumnos)
CORE	10:30-11:00	M-J	2,50 €	2,00 € GRATIS CON TARIFA PLANA	3,00 €
	09:30-10:00 14:30-15:00	V			
AEROFITNESS	14:30-15:30	M-J	2,50 €	2,00 € GRATIS CON TARIFA PLANA	3,00 €
GAP	15:30-16:15 16:15-17:00 18:30-19:15	V	2,50 €	2,00 € GRATIS CON TARIFA PLANA	3,00 €
	15:30-16:15 20:15-21:00	L-X			
	09:30-10:15 15:30-16:15 16:15-17:00	M-J			
PILATES	09:30-10:30 16:30-17:30 17:30-18:30 18:30-19:30	L-X	2,50 €	2,00 € GRATIS CON TARIFA PLANA	3,00 €
	15:00-16:00	M-J			
	17:30-18:30	M-J V			

- Actividades solo para comunidad universitaria.
- Actividades gratuitas con tarifa plana.
- Reserva de sesiones con 72 h. de antelación.

ACTIVIDADES DIRIGIDAS 22-23

ACTIVIDAD	HORARIO	DIAS	TICKET SESIÓN COMUNIDAD UMA	TICKET SESIÓN ESTUDIANTADO	TICKET SESIÓN TARIFA C (Asoc.Ant.Alumnos)
USO LIBRE SALA CARDIOVASCULAR	08:30-10:00 10:00-11:30 11:30-13:00 13:00-14:30 14:30-16:00 16:00-17:30 17:30-19:00 19:00-20:30 20:30-21:30	L a V	2,50 €	2,00 € GRATIS CON TARIFA PLANA	3,00 €
	09:00-10:30 10:30-12:00 12:00-13:30	S			
CICLISMO INDOOR	12:00-13:00 14:30-15:30 20:00-21:00	L-X-V	2,50 €	2,00 € GRATIS CON TARIFA PLANA	3,00 €
	13:00-14:00 16:00-17:00 18:30-19:30	M-J			
POWER BIKE	13:00-14:00 16:00-17:00 19:00-20:00	L-X-V	2,50 €	2,00 € GRATIS CON TARIFA PLANA	3,00 €
	12:00-13:00 14:30-15:30 19:30-20:30	M-J			
BAILES LATINOS	19:30- 20:30(Avanzado) 20:30- 21:30(Iniciación)	M-J	2,50 €	2,00 € GRATIS CON TARIFA PLANA	3,00 €

- Actividades solo para comunidad universitaria.
- Actividades gratuitas con tarifa plana.
- Reserva de sesiones con 72 h. de antelación.

ACTIVIDADES DIRIGIDAS 22-23

ACTIVIDAD	HORARIO	DIAS	TICKET SESIÓN COMUNIDAD UMA	TICKET SESIÓN ESTUDIANTADO	TICKET SESIÓN TARIFA C (Asoc.Ant.Alumnos)
AERODANCE	18:00-19:00	M	2,50 €	2,00 € GRATIS CON TARIFA PLANA	3,00 €
	20:00-21:00	X			
	19:00-20:00	J			
STREET DANCE (FUNKY, HIP-HOP, DANCE)	18:00-19:00	J	2,50 €	2,00 € GRATIS CON TARIFA PLANA	3,00 €
	19.00-20.00	L-V			
	20.00-21.00	M			
AEROBOX	18:00-19:00	V	2,50 €	2,00 € GRATIS CON TARIFA PLANA	3,00 €
	19:00-20:00	X			
	20:00-21:00	L			
CLUB RUNNING UMA	19:00-20:30	M-J	2,50 €	2,00 € GRATIS CON TARIFA PLANA	3,00 €
ZUMBA	10:30-11:30	L-X	2,50 €	2,00 € GRATIS CON TARIFA PLANA	3,00 €
	18:00-19:00				
	18:30-19:30	M-J			

- Actividades solo para comunidad universitaria.
- Actividades gratuitas con tarifa plana.
- Reserva de sesiones con 72 h. de antelación.

SERVICIOS DE MEDICINA Y FISIOTERAPIA DEPORTIVA

SERVICIO	FORMAS PAGO	PROCEDIMIENTO	PRECIO MES		
			BASE	A, B, C	
CONSULTA Y ASESORAMIENTO MÉDICO-DEPORTIVO	L a V	En máquina, tarjeta web	Solicitud por web	40,00 € (solo inscritos)	20,00 € C(solo inscritos)
TEST DE ESFUERZO			Solicitud por web	80,00 € (solo inscritos)	40,00 € C(solo inscritos)
VALORACION Y ASESORAMIENTO FISIOTERAPIA. Por indicación médica			Solicitud por web. Solo inscritos	40,00 €	20,00 €
ANTROPOMETRIA Peso, talla, pliegues grasos, perímetros musculares y diámetros			Solicitud por web. Solo inscritos	15,00 €	10,00 €
ESCUELA DE ESPALDA INFANTIL ASESORAMIENTO			Solicitud por web. Solo inscritos	20,00 €	15,00 €

- Se cambia el sistema de actuación, los usuarios no podrán inscribirse directamente a ningún servicio sin haber realizado previamente la consulta y asesoramiento, será el área médica quien decida qué servicio es el más indicado, teniendo que pasar por administración posteriormente para hacer la inscripción y pago del primer mes.
- Nuevas inscripciones, solo comunidad universitaria.