

<b>NATACIÓN ANTIESTRÉS</b>			
M-J		21:30-22:30	
A	B	C	P. BASE
20,00€	20,69€	25,86€	34,48€

<b>APRENDIZAJE NATACIÓN ADULTOS</b> (NIVEL 0)				
L-X		9:30-10:30		
L-X-V		9:30-10:30 15:30-16:30		
A	B	C	P. BASE	
2 DÍAS	20,00€	20,69€	25,86€	34,48€
3 DÍAS	27,50€	28,45€	35,56€	47,41€

<b>CURSO SUPERIOR NATACIÓN ADULTOS</b>				
L-X-V		14:30-16:00 19:30-21:00		
M-J		14:30-16:00 19:30-21:00		
A	B	C	P. BASE	
2 DÍAS	20,00€	20,69€	25,86€	34,48€
3 DÍAS	27,50€	28,45€	35,56€	47,41€



<b>CURSO NATACIÓN ADULTOS</b> (NIVELES 1 A 3)				
L-X-V		8:30-9:30 9:30-10:30 10:30-11:30 14:30-15:30 15:30-16:30 16:30-17:30 19:30-20:30 20:30-21:30		
M-J		16:30-17:30 19:30-20:30 20:30-21:30		
L-X		19:30-20:30		
A	B	C	P. BASE	
2 DÍAS	20,00€	20,69€	25,86€	34,48€
3 DÍAS	27,50€	28,45€	35,56€	47,41€

# ACTIVIDADES ACUÁTICAS

## AQUAGYM

	AQUAGYM			
	L-X-V	11:30-12:30		
	M-J	11:30-12:30		
	L-X	17:30-18:30		
	M-J	18:30-19:30		
	A	B	C	P. BASE
2 DÍAS	20,00€	20,69€	25,86€	34,48€
3 DÍAS	23,00€	23,79€	29,74€	39,66€

## ENTRENAMIENTO PERSONALIZADO DE NATACIÓN

	L-X-V	12:30-13:30		
	L-X	21:30-22:30		
	M-J	8.00-9.00		
	A	B	C	P. BASE
2 DÍAS	20,00€	20,69€	25,86€	34,48€
3 DÍAS	23,00€	23,79€	29,74€	39,66€

RED BLUE		
L-X		16.45-17.45
M-J		16:00-17:00 17:00-18:00
B	C	P. BASE
20,00€	20,00€	25,00 €

ESCUELA DE NATACIÓN INFANTIL		
L-X X-V L-V M-J		17:30-18:30 18:30-19:30
L-X-V		17:30-18:30 18:30-19:30
B	C	P. BASE
2 DÍAS	20,00€	25,00€
3 DÍAS	27,00€	33,75€



APRENDIZAJE INFANTIL DE NATACIÓN		
L-X X-V L-V		16:45-17:30
SÁBADO		9:15-10:00 10:00-10:45 10:45-11:30 12:00-12:45 12:45-13:30
B	C	P. BASE
1 DÍA	18,00€	22,50€
2 DÍAS	26,00€	32,50€

ESCUELA WATERPOLO		
L-X-V M-J-V		17:30-19:30
B	C	P. BASE
34,14€	42,68€	56,90€



AIKIDO INFANTIL Y JUVENIL (DE 7 A 15 AÑOS)		
L-X		18:00-19:00
B	C	P. BASE
15,00€	18,75€	25,00 €

JUDO INFANTIL Y JUVENIL		
M-J		18:00-19:00 (4-8 AÑOS) 19:00-20:00 (MÁS DE 8 AÑOS)
B	C	P. BASE
15,00€	18,75€	25,00 €



ESCUELA DE ESPALDA INFANTIL EN SECO		
L-X-V		17:30-18:15
B	C	P. BASE
20,00€	25,00 €	33,33 €



NATACIÓN PARA BEBÉS (1 A 3 AÑOS)		
SÁBADO		10:00-10:35 10:40-11:15 11:20-11:55 12:00-12:35 12:40-13:15
B	C	P. BASE
22,50€	30,00€	18,00€

ESCUELA DE ATLETISMO (6 A 14 AÑOS)		
M-J		17.00-18.00 (2011-2007) 18.00-19.00 (2006-2003)
B	C	P. BASE
15,00€	15,00€	20,00€

ESCUELA DE PÁDEL		
V		17.00-18.00(I) 18.00-19.00(I) 19.00-20.00 (M)
B	C	P. BASE
17,00 €	21,25 €	28,33 €



*VALORACIÓN MÉDICA		
*Valoración médica		Imprescindible junto con la inscripción en las actividades indicadas
B	C	P. BASE
15,00 €		

**ESCUELA TERAPÉUTICA DE ESPALDA**  
(REQUISITO SABER NADAR)



	L-X-V	8:30-9:30 9:30-10:30 13:30-14:30 16:30-17:30 20:00-21:00		
	M-J	11:45-12:45		
	M-J	21:00-22:00		
	M-J	21:00-22:00		
	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>P. BASE</b>
<b>2 DÍAS</b>	31,50€	32,59€	40,73€	54,31€
<b>3 DÍAS</b>	39,00€	40,34€	50,43€	67,24€

**ESCUELA DE ESPALDA EN SECO**



	M-J	11:00-11:45 18:30-19:15		
	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>P. BASE</b>
	20,00€	20,69€	25,86€	34,48€

**NATACIÓN PARA MAYORES**  
(REQUISITO SABER NADAR)  
(+55)



	L-X-V M-J	11:30-12:30		
	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>P. BASE</b>
<b>2 DÍAS</b>	14,00€	14,48€	18,10€	24,14€
<b>3 DÍAS</b>	20,00€	20,69€	25,86€	34,48€

**ACTIVIDAD FÍSICA PARA MAYORES**  
(+55)



	M-J	11:30-12:30		
	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>P. BASE</b>
	12,00€	12,41€	15,52€	20,69€

**NATACIÓN TERAPÉUTICA**  
POR INDICACIÓN MÉDICA O FISIOTERAPÉUTICA



	L-X-V M-J	10:30-11:30 13:30-14:30		
	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>P. BASE</b>
<b>2 DÍAS</b>	20,00€	20,69€	25,86€	34,48€
<b>3 DÍAS</b>	27,50€	28,45€	35,56€	47,41€

**GIMNASIA ABDOMINAL HIPOPRESIVA**



L-X		11:00-11:45 18:15-19:00	
<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>P. BASE</b>
20,00€	20,69€	25,86€	34,48€

**NATACIÓN EMBARAZADA  
Y POST-PARTO**



L-X		11:45-12:45	
M-J		17:30-18:30	
<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>P. BASE</b>
20,00€	20,69€	25,86€	34,48€

**\*VALORACIÓN MÉDICA**



*Valoración médica		Imprescindible junto con la inscripción en las actividades indicadas	
<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>P. BASE</b>
15€			

# ACTIVIDADES RÍTMICAS

## BODYFITNESS

L-X		14:00-15:00	
M-J		19:00-20:00	
A	B	C	P. BASE
15,00€	15,52€	19,40€	25,86€

## AEROBOX

L-X		20:00-21:00	
M-J		14:00-15:00	
A	B	C	P. BASE
15,00€	15,52€	19,40€	25,86€

## GAP

L-X		15:30-16:15 20:15-21:00	
M-J		15:30-16:15	
A	B	C	P. BASE
15,00€	15,52€	19,40€	25,86€

## PILATES

L-X		9:30-10:30 16:30-17:30 17:30-18:30 18:30-19:30	
M-J		15:00-16:00 17.30-18.30	
A	B	C	P. BASE
20,00€	20,69€	25,86€	34,48€

## BAILES LATINOS

M-J		20:00-21:00 (AVANZADO) 21:00-22:00 (INICIACIÓN)	
A	B	C	P. BASE
20,00€	20,69€	25,86€	34,48€



## FITNESS

L-X		21:00-22:00	
A	B	C	P. BASE
15,00€	15,52€	19,40€	25,86€

## STEP

M-J		21:00-22:00	
A	B	C	P. BASE
15,00€	15,52€	19,40€	25,86€

<b>AERODANCE</b>			
M-J		20:00-21:00	
A	B	C	P. BASE
15,00€	15,52€	19,40€	25,86€

<b>STREET DANCE</b> (FUNKY, HIP-HOP, DANCE)			
L-X		19:00-20:00	
A	B	C	P. BASE
15,00€	15,52€	19,40€	25,86€

<b>CICLISMO INDOOR</b>			
L-X		14:30-15:30 20:00-21:00 21:00-22:00	
M-J		18:30-19:30	
A	B	C	P. BASE
20,00€	20,69€	25,86€	34,48€

<b>COMBINADA</b> (ACONDICINAMIENTO FÍSICO EN SECO Y PISCINA)				
L-X-V		20:30-21:30		
L-X L-V M-J X-V				
A	B	C	P. BASE	
2 DÍAS	18,00€	18,62€	23,28€	31,03€
3 DÍAS	25,00€	25,86€	32,33€	37,93 €

<b>ZUMBA PARA MAYORES</b>			
V		10.30-11.30	
A	B	C	P. BASE
8,70 €	9,00 €	11,25 €	15,00€

<b>ZUMBA</b>			
L-X		10.30-11.30 18:00-19:00	
M-J		18.30-19.30	
A	B	C	P. BASE
15,00€	15,52€	19,40€	25,86€

<b>POWER BIKE</b>			
L-X		16:00-17:00 19:00-20:00	
M-J		19:30-20:30	
A	B	C	P. BASE
20,00€	20,69€	25,86€	34,48€

**AIKIDO**

L-X		19:30-21:30	
A	B	C	P. BASE
15,00€	15,52€	19,40€	25,86€

**JUDO**

M-J		20:00-21:00	
A	B	C	P. BASE
15,00€	15,52€	19,40€	25,86€

**CLUB RUNNING UMA**

M-J		19.00-20.30	
A	B	C	P. BASE
15,00€	15,52€	19,40€	25,86€

**VOLEIBOL**

M-J		20.00-21.00	
A	B	C	P. BASE
15,00€	15,52€	19,40€	25,86€

**ENTRENAMIENTO  
PERSONALIZADO EN SALA  
CARDIOVASCULAR**

(CUESTIONARIO MÉDICO OBLIGATORIO)

	2 DÍAS LIBRE 3 DÍAS LIBRE		8:00-15:30	
	A	B	C	P. BASE
2 DÍAS LIBRES	15,50€	16,03€	20,04€	26,72€
3 DÍAS LIBRES	22,50€	23,28€	29,09€	38,79€
	2 DÍAS LIBRE 3 DIAS LIBRE 5 DIAS LIBRE		15:30-22:30	
	A	B	C	P. BASE
2 DÍAS LIBRES	17,50€	18,10€	22,63€	30,17€
3 DÍAS LIBRES	26,50€	27,41€	34,27€	45,69€
5 DÍAS LIBRES	32,50€	33,62€	42,03€	56,03€

### ESCUELA DE PADEL

PPR

	L-X		16:00-17:00	
	L-X		17:00-18:00 18:00-19:00 19:00-20:00 20:00-21:00 21:00-22:00	
	M-J			
	V		18:00-19:00 19:00-20:00	
	A	B	C	P. BASE
1 DÍA	22,76 €	28,45 €	28,45 €	29,31 €
2 DÍAS	28,00€	28,96€	36,20€	41,00€

### ASESORAMIENTO DEPORTIVO OPOSITORES

	M-J		8:30-11:30 18:30-21:00	
	L-X-V			
	L a V			
	A	B	C	P. BASE
2 DÍAS	15,00€	15,52€	19,40€	25,86€
3 DÍAS	20,00€	20,69€	25,86€	34,46€
5 DÍAS	27,00€	27,93€	34,91€	46,55€

### FUNCTIONAL TRAINING

	M-J		11:30-12:30 17:30-18:30 21:00-22:00	
	L-X-V		17:30-18:30 19.30-20.30	
	A	B	C	P. BASE
2 DÍAS	18,00€	18,62€	23,28€	31,03€
3 DÍAS	25,00€	25,86€	32,33€	37,93€

### SÚPER BONO MATINAL

SALA CARDIOVASCULAR +PISTA DE ATLETISMO-CIRCUITO CARRERA +ACTIVIDADES (08:00 a 15:30 horas)

	L-V		8:00-15:30	
	A	B	C	P. BASE
	28,00€	28,97€	36,21€	48,28€

### CONSULTA Y ASESORAMIENTO MÉDICO DEPORTIVO

L-V	PREVIA CITA en administración
BONIFICADO	P. BASE
20,00€	40,00€

### TEST DE ESFUERZO

L-V	PREVIA CITA en administración
BONIFICADO	P. BASE
40,00€	80,00 €

### VALORACION Y ASESORAMIENTO FISIOTERAPIA POR INDICACIÓN MÉDICA

V	PREVIA CITA EN CONSULTA
BONIFICADO	P. BASE
20,00€	40,00 €

### MASAJE DEPORTIVO

L-V	PREVIA PETICIÓN de hora en área médica saluddeportes@uma.es
BONIFICADO	P. BASE
20 minutos	20,00 € (Bono 5 sesiones, 75 €)
40 minutos	35,00 € (Bono 5 sesiones, 175 €)
	30,00 € (Bono 5 sesiones, 125 €)
	45,00 € (Bono 5 sesiones, 200 €)

### ANTROPOMETRIA

PESO, TALLA, PLIEGUES GRASOS, PERÍMETROS  
MUSCULARES Y DIÁMETROS

L-V	PREVIA CITA en administración
BONIFICADO	P. BASE
10,00€	15,00€

**BIOIMPEDANCIA (tanita)**MIDE EL PESO, EL PORCENTAJE DE GRASA,  
DE AGUA Y MASA MUSCULAR

L-V	Solicitud en sala cardio
<b>BONIFICADO</b>	<b>P. BASE</b>
<b>2,00€</b> Usuarios inscritos en sala cardio gratis	<b>3,00€</b>

**RECUPERACIÓN Y READAPTACIÓN DEPORTIVA**EN CASO DE UNA LESIÓN O PATOLOGÍA SE RECIBE  
1 CONSULTA/VALORACIÓN MÉDICA Y  
1 SESIÓN DE FISIOTERAPIA (30 MINUTOS)

L-V	PREVIA CITA en administración para 1ª consulta médica, dando la doctora la 1ª cita de fisioterapia posteriormente
<b>BONIFICADO</b>	<b>P. BASE</b>
Consulta + sesión fisioterapia	<b>30,00 €</b>
Siguientes sesiones	<b>20,00 € (1 sesión)</b> <b>75 €</b> <b>Bono 5 sesiones</b>
	<b>50,00€</b>
	<b>30,00 € (1 sesión)</b> <b>125 €</b> <b>Bono 5 sesiones</b>

**VALORACIÓN MÉDICA**

Imprescindible junto con la inscripción en las actividades indicadas. Salud

<b>BONIFICADO</b>	<b>P. BASE</b>
<b>15,00 €</b>	<b>15,00 €</b>

**CONSULTA Y ASESORAMIENTO DEPORTIVO**

- Si no sabes que actividad hacer.
- Si deseas conocer tu forma física o necesitas un certificado medico deportivo, (buceo, ficha federativa).
- Si quieres asesoramiento nutricional para perder o ganar peso.

**RECUPERACIÓN Y READAPTACIÓN DEPORTIVA**

- Casos de lesiones o accidentes deportivos exclusivamente, no lesiones crónicas.
- El bono de 5 sesiones sólo puede ser adquirido previo paso por la 1ª cita de recuperación y readaptación deportiva por indicación medico-fisioterapéutico. Dicho bono tiene validez durante el curso vigente según disponibilidad. Y solo puede obtenerse tras indicación medica-fisioterapéutica.

**PRECIO BONIFICADO**

Comunidad universitaria con tarjeta deportiva y usuarios externos inscritos en alguna actividad en el momento del servicio solicitado.

## TICKETS MULTISPORT

Aerobic  
Fitness  
Street Dance  
Aerodance  
Aerobox

Bodyfitness  
Gap  
Step  
Zumba (grupos de mañana y  
lunes-miércoles tarde)

2,50€ con tarifa A-B-C  
4,50€ precio base

## TICKETS DE PRUEBA

Atletismo  
Running  
Aikido Infantil y Adulto  
Judo Infantil y Adulto

Rugby Trofeo Rector  
Academia Red Blue  
Voleibol

2,50€ con tarifa A-B-C  
4,50€ precio base

# PPR (PRUEBAS DE NIVEL)

## Pádel

---

Todos los días

17:55

18:55

19:55

---

## Curso Superior Natación de Adultos

---

Viernes

14:30

19:30

---

## Escuela de Natación Infantil

---

Viernes

17:25

---

## Alta Escuela de Natación

---

Viernes

17:25

---

## Bailes Latinos

---

Jueves

19:55